每份 $1.30

大紀元時報 周報


新加坡大紀元 YouTube频道

MCI(P)071/03/2022 • www.EpochTimes.com • 全球发行35个国家 • 壬寅年九月十九至九月廿五 • 2022年10月14日~2022年10月20日 • 第899期

新加坡版 • 创刊于2004年1月



美韩日联合军演





缘结法轮功 台湾青年的制作人生



远离痛风的6个自然食疗建议

据路透社10月8日发布的采访报道，中国欧盟商会主席、德国企业高管伍德克（Joerg Wuttke）对北京"清零政策"造成的日益严重的经济损失表达了强烈不满。

统计到2022年10月11日 | 大纪元退党网站的退出中共党、团、队的总人数：超过4亿0千万人（403,111,367）| 退党网站：http://tuidang.epochtimes.com

发行人：The Epoch Times Pte Ltd 电话：6707 8418 地址：36 Lorong 1 Realty Park Singapore 536956 读者反馈：feedback@epochtimes.com.sg KHL Printing Co Pte Ltd 承印

韩国30战机与北韩12军机对峙 美韩日联合军演

韩国强化特殊任务旅作战能力 释放实施“斩首行动”信号

■ 记者东方皓综合报道

北韩发射中远程弹道导弹飞过日本上空之后，美韩日于10月6日举行反导联合演习，美军“里根”号航母参加。当天，北韩再度发射短程弹道导弹，并派出12架军机示威飞行，韩国30架战机紧急出击应对。

韩国总统尹锡悦当天会见美军印太司令阿奎利诺，并与日本首相岸田文雄通话，强调美日韩三国合作应对北韩挑衅；韩国军方表示，划时代增强对北韩核导反制力量，并强化实施“斩首行动”的特殊任务旅的作战能力。

美韩日实施反导联演 里根号航母加入

据韩国联合参谋本部（以下简称“韩联参”）10月6日消息，美日韩当天在韩国东部海域公海上联合实施反导演习，以反制北韩射弹挑衅。

韩国世宗大王号宙斯盾舰（DDG、7600吨级）、美国里根号核动力航母（CVN-76、10.3万吨级）及本福尔德号宙斯盾舰（DDG 65、6900吨级）、日本海上自卫队金刚级鸟海号宙斯盾舰（DDG 176、7500吨级）参加演习。

美日韩假设北韩发射弹道导弹的情况实施演习，通过共享拦截目标情报熟练掌握探测、追踪、拦截流程。韩联参表示，希望通过此次海上反导演习，进一步提高应对北韩导弹挑衅的作战能力，并巩固防卫态势。

里根号核航母战斗群于9月23日驶入釜山作战基地，9月26日至29日与韩军一同实施海上演练，9月30日还与韩日两国联合实施反潜演习，之后前往日本海域。但北韩于10月4日发射中远程弹道导弹（IRBM）后，“里根”号于第二天掉头重返韩国。

北韩12架军机示威飞行 韩国30架战机出击应对

美韩日实施反导联合演习的当天（6日）上午，北韩再度发射两枚短程弹道导弹，下午又派出军机示威飞行。

韩联参6日的通报显示，北韩派出8架“米格-29”等型号战斗机和4架1950年研发的“伊留申-28”轰炸机高速南下，于下午2时左右飞越韩国军方设置的“特别监视线”后返回，开展了武力示威。韩军方推测，北韩的军用飞机编队当天可能从黄海北道谷山一带向西部的黄州方向飞行，在特定地区开展了一个小时左右的空对地射击演练。

这是自2012年10月22日北韩出动四架“米格-29”战斗机越过“战术措施线”南下到开城上空后，时隔10年再次出动军用飞机编队进行挑衅。

韩国为迅速应对高速飞行的战斗机，将“战术行动线”（TAL）以北数十公里设为“特别监视线”。“战术行动线”是韩国在军事分界线（MDL）和西海北方界限（NLL）以北20至50公里的北韩上空设定的假想界限，北韩飞机一旦接近或飞越此线，韩军战斗机就会紧急出动应对。北韩军机当天未越过战术行动线。

韩联参表示，为遏制北韩的挑衅，韩国军方紧急出动30多架F-15K和KF-16等型号空军战斗机，用压倒性的战斗力作出回应。

尹锡悦接见 美军印太司令阿奎利诺

10月6日，韩国总统室副发言人李宰明在书面简报中介绍，总统尹锡悦当天下午在首尔龙山总统府接见美国印太司令约翰·阿奎利诺（John Aquilino），强调韩美同盟是维持北韩半岛和平与稳定的轴心，韩美实战联演非常重要。

尹锡悦说，恢复韩美联演可提升对朝威慑力，为维系北韩半岛和东北亚和平作出贡献。里根号核动力航母战斗群访韩后参加的韩美海上联演成功举行，有效地显示了美国强有力的延伸威慑力。尹锡悦对阿奎利诺为美军航母群此次访韩提供配合表示感谢，并呼吁美方继续提供紧密合作。

阿奎利诺表示，里根号航母回航途中掉头参加联演展现了美国对韩国坚定的协防承诺。韩美同盟此时此刻空前强大，印太司令部将为协防韩国而倾注所有的努力。

阿奎利诺10月3日和4日在日本东京获得日本首相岸田文雄的接见。

韩日首脑通话 就严正应对北韩挑衅达成共识

尹锡悦在接见阿奎利诺后随即与日本首相岸田文雄通电话。

韩国总统室10月6日在书面简报中表示，总统尹锡悦与日本首相岸田文雄当天下午5时35分起至6时通电话。双方就严正应对北韩近期接连发射弹道导弹达成共识。

两国领导人强烈谴责北韩发射弹道导弹的行为，这是对北韩半岛乃至东北亚和国际社会的和平与安全构成严重威胁的重大挑衅行为，并商定两国今后保持合作予以严正应对。双方一致认为，北韩应中断鲁莽的挑衅，各方应向北韩释放挑衅必将付出代价的信息。为此美日韩三方的安全合作，以及包括与联合



韩国国防部2022年9月29日拍摄的这张照片显示，里根号核动力航母战斗群参加了美韩联合军演。(South Korean Defence Ministry / AFP)

国安理会等国际机构在内的携手合作尤为重要。

总统室还介绍，双方均认为，韩日两国在各种事务中是需保持合作的伙伴。两国领导人还商定，将不分规格，就安全问题等各种事务随时保持沟通。

岸田文雄前一天同美国总统拜登通电话，并在之后的记者会上表示希望与韩方就安全问题进行沟通。

据韩联社报道，当天日方提出请求促成韩日首脑通话。这可能与北韩10月4日上午发射的1枚中远程弹道导弹（IRBM）从4500多公里的高度飞越日本列岛上空有关。

韩国外交部官员10月6日在接受媒体采访时表示，韩日两国的共同关切正是北韩核导问题，而改善韩日关系是两国面临的首要课题，据此两国正在携手付出外交努力。

尹锡悦10月6日在记者会上就北韩发起弹道导弹挑衅一事表示，政府将基于强大的韩美同盟和美日韩安全合作，全力守护国民的生命和财产安全。

尹锡悦说，北韩10月4日发射了射程可达关岛的中程弹道导弹，而关岛是美军在北韩半岛周边的重要战略要地，美军将在北韩半岛出事时部署的战略资产也位于此地；北韩中程弹道导弹的打击目标正是即将在北韩半岛部署的战略资产。

尹锡悦还表示，由于情况不容小觑，结束韩美联合军事演习后前往下一个任务地区的里根号航母已于前一天晚8时许重返韩国海域。

韩联参议长：划时代增强对北韩核导反制力量

韩联参10月6日在国会国防委员会国政监查会上进行工作汇报时表示，北韩不断提升核导威胁能力，并持续对韩美保持强硬军事态势，预计北韩为扭转局面发起战术挑衅，以及发起洲际弹道导弹（ICBM）、第七次核试验等战略挑衅的可能性逐渐增加。

韩联参议长金承谦在开场白中表示，韩军始终怀着完善战备状态的坚定决心，竭尽全力增强国防力量，划时代增强北韩核导反制力量。

金承谦表示，韩军正在发展“韩国型三轴体系”，加紧扩充战力，并与美方合作提升对北韩延伸威慑战略的执行力。目前正致力于健全联合协同作战执行体系，稳步推进附条件收回战时作战指挥权。

韩联参：强化实施“斩首行动”的特殊旅的作战能力

韩联参表示，为加大对北韩核导威胁的应对能力，韩军正在实现从“核武与大规模杀伤性武器应对体系”到“韩国型三轴体系”的转型，并且明确区分二者的目的和概念，从而强化戒备态势和军事能力，并缩短武器部署耗时。

旨在提升美军延伸威慑能力的军事课题具体包括制定关于遏制并应对核威胁的规划、构建协商机制、实施延伸威慑手段运用演习（TTX）、进行军事训练等。韩联参提出了侦察卫星、中程地对地导弹（M-SAM-Ⅱ）、改良版“爱国者-3”（PAC-3）导弹、大威力导弹等方案。

韩联参还透露，目前正在强化实施“斩首行动”的特殊任务旅的作战能力。

在北韩导弹威胁日益加剧的情况下，韩军于2017年12月1日下午举行对北韩斩首行动特殊任务旅部队成立仪式。

该旅由特殊作战司令部内原有的一个旅改编而成，兵力为1000人，具有适应北韩半岛作战环境的独特优势。特种旅将在军情告急时直捣平壤消灭握有核按钮的北韩领导人金正恩及军事首脑机关。该特种旅参照美国特种部队海豹突击队编制成立。◇

文｜李沐阳



最危险时刻到了，普京支持率崩盘；乌克兰何以反败为胜？（《新闻看点》提供）

大家好，欢迎大家关注《新闻看点》，我是李沐阳。

乌俄战争打到现在，普京遇到了20年来最危险的时刻。那么乌克兰为何能反败为胜呢？我今天要给大家讲讲泽连斯基背后的那个人。没有他，可能就不会有泽连斯基和乌克兰的现在。

今天（7日）是普京的生日，北韩官媒朝中社报道，金正恩向普京发了贺电。在通话中，被网友嘲讽为“宇宙无敌大将军”的金正恩大拍普京的马屁，表示俄罗斯打破“美国和其追随势力”的威胁，坚定守护国家尊严和根本利益，离不开普京“卓越的领导力和坚强意志”。

但金大将军的吹捧，掩盖不住普京的尴尬。就在昨天（6日），泽连斯基在影片中表示，乌克兰部队光是在本月当中，就已经收复南部赫尔松州500多平方公里的领土以及数十处村落。

泽连斯基表示，在乌东地区也有捷报。他表示“总有一天也会报告在扎波罗热州、在那些仍被占领者控制的地区取得胜利”。

自从上个月发起反攻后，俄军几乎是全线溃败，乌克兰已经夺回了数千平方公里的领土。乌克兰军方昨天表示，乌军部队深入挺进之前被俄罗斯占领的土地，最远已达55公里。收复了93座村庄，控制了2,400多平方公里的土地。

此消彼长，乌克兰不断扩大战果，俄罗斯自然是节节败退。面对这样的困境，曾经忠诚的国家电视台主持人也出现了不满情绪。

俄国最知名的脱口秀主持人索罗福尤夫在直播频道上质问，“请跟我解释一下，参谋总长现在还有哪些天才想法？”“你认为时间站在我们这边吗？他们（乌克兰人）大幅增加了他们的武器数量……请问你在那段时间里做了什么？”

索罗福尤夫的质问，其实是代表着俄国国内的一些民众情绪的。现在这个阶段，普京的压力应该是很大的。

位于基辅的公民自由中心主席亚历山德拉·马特维查克对美国之音表示，“俄罗斯人容得下战争罪犯，但他们容不下打败仗的战争罪犯。”他指出，在乌克兰的军事失败，使普京在俄罗斯的支持率出现了第一波“崩盘”迹象。

外交关系协会高级研究员查尔斯·库普干也认为，现在的战争进入了关键时刻。对普京来说，“正在变成一个不成功便成仁的时刻”，“也许是普京掌权大约20年来最危险的时刻”。

何以反败为胜？乌克兰有“大熊”

与普京相比，整个世界对泽连斯基都是刮目相看。有人总结了几个泽连斯基在关键时刻的表现，比如开战前一晚，他已经知道战争不可避免，他对波兰总统说，“这可能是我们最后一次见面了。”

开战后的第一周，乌克兰没有外援。泽连斯基说“我们在战斗，乌克兰人不是孬种”。美国建议他流亡时，泽连斯基大义凛然地说，“我要弹药，不要顺风车。”

战争进行了一个月的时候，泽连斯基在欧盟议会上发表讲话：只要给我们武器即可，不需要你们参战，我们来应付一切。这句话把当时德国的翻译给感动哭了。

网友总结道，泽连斯基在最艰难的时刻，带领乌克兰人民保存住了国家，建立了全新的乌克兰民族认知，也改写了乌克兰的历史。当然也影响和改变了世界上其它太多的东西。

的确，泽连斯基是一条硬汉，很有魄力。但关于他的各种描写太多了，尤其是中共方面，已经从“戏子”变成了“泽圣”，这已经非常说明问题了。

不过我这里不想说泽连斯基，我要说说乌克兰另一位同样至关重要的人物、乌克兰武装部队总司令——扎卢日内。如果没有扎卢日内，恐怕也不会有今天的泽连斯基。

扎卢日内身材高大强壮，被人送了一个亲切的绰号“大熊”。去年7月，扎卢日内听说自己将成为乌克兰武装部队总司令的时候，他自己都感到震惊。

乌克兰军队总司令，相当于美军参谋长联席会议主席的职位，统一协调指挥乌克兰陆海空。接到这份任命的时候，48岁的扎卢日内正在妻子的生日聚会上喝啤酒。

这个任命就发生在俄罗斯入侵乌克兰之前的半年时间。事实上，扎卢日内成为总司令，得益于他的恩师、也是领路人——乌克兰地面部队指挥官西尔斯基将军，是他推荐给了泽连斯基。而这成了今年2月开战以来，乌克兰的最大收获之一。

扎卢日内在Telegram上有几十万的粉丝，他的角色在乌克兰社交媒体上无处不在。所以有人把他比作是泽连斯基之后，乌克兰战争的代言人。

扎卢日内是新一代乌克兰军队的代表，但他从不轻视俄罗斯同行。他从小了解俄罗斯的军事学说，向俄罗斯武装部队司令格拉西莫夫学了很多东西，也读了他写的所有东西。

在2019年泽连斯基上任时，乌东战争已经进入了第五个年头。扎卢日内担任东部战区代理指挥官。泽连斯基视察前线时，扎卢日内负责向总统介绍军事行动和指挥结构。

扎卢日内知道泽连斯基没有当过兵，所以他没有跟泽连斯基说太多战术细节。扎卢日内说，“总统不需要了解军事，就像他不需要了解医学或桥梁建设的细节一样。”

在这个体制内，总统就做好总统该做的事，将军只做将军需要做的事。打不打是总统决定的，但是怎么打是将军决定的。

其实泽连斯基对俄罗斯大规模入侵的情报将信将疑时，扎卢日内作为乌克兰最高军事指挥官，他一直坚信这个事一定会发生，只是时间的问题。他认为应该向俄军“展示牙齿”。

上任几周后，扎卢日内开始实施关键变革。如果乌军受到攻击，军官可以使用任何武器自由还击，不需要高级指挥官的许可。在对付入侵问题上，扎卢日内下放开火权，将军事改革的最后一公里彻底打通了。

在战争开始的当天2月24日，扎卢日内制定了两个战略目标。第一要守住基辅，而且在所有战线，即使在某些地方需要失去领土，也尽可能让俄军遭受损失。

他要求军队装出松松垮垮的样子，放俄军一路前进。当俄军深入后，摧毁他们的前线的纵队和后方的补给线。在俄军入侵的第六天，扎卢日内就得出结论，乌克兰的军队计划成功了。

随着时间的推移，俄军不断深入到乌克兰，的确有一些地区被俄罗斯占领了。但是俄军始终没能占领基辅周围的机场，却直接暴露在了乌克兰军队的火力之下。

大约在七月份，乌克兰公开宣传他们将大规模夺回赫尔松。包括泽连斯基在内，乌克兰高官都在这么说。8月29日，乌军宣布，南方已经开始了攻势。9月1日，乌克兰告诉《时代周刊》，不仅在南部发动战争，“前线长达2,500公里”。

几天后，乌克兰军队发动了凌厉的哈尔科夫反击战，打出了著名的伊久姆口袋。这场大胜利震惊了世界，也震惊了莫斯科，甚至乌克兰高层都感到不可思议。

随后利曼的胜利更让人相信，乌克兰人的信心在随着战争时间的推移在越来越坚强。

乌克兰军队在不断取得胜利，但是扎卢日内非常冷静，他清楚并没有结束，而且可能会有一场漫长而血腥的艰苦跋涉。

扎卢日内告诉《时代周刊》，“以我对俄罗斯人的了解，目前的胜利不会是最终的，它不过让我们喘了一口气，并为下一场战役赢得了准备的机会。”

昨天下午，扎卢日内发了一个推特，他说，“在我们的土地上，一场战争仍在继续，其规模是二战以来世界上从未见过的。我们无权将这场战争转移给我们的孩子。必须在此时此地消灭敌人。我们可以做到。”◇

韩媒：朝鲜半岛对峙陷武力示威循环

里根号抵韩 北韩即射飞弹 美韩军演威慑 北韩更加挑衅 两方恐陷恶性循环

■ 大纪元讯

北韩10月6日派出战机进行轰炸演练后，首尔紧急出动战机应对。当天稍早，在韩国与美国军舰进行飞弹防御演习时，平壤发射了2枚短程飞弹。

6日下午，北韩即派遣8架战机和4架轰炸机升空，进行罕见的轰炸演习，促使韩国出动30架战机回应。平壤近来一系列的飞弹试射导致紧张局势升级，6日的挑衅行动中，韩朝的战机在边界两侧对峙。

北韩自上月25日来12天内第六次发射飞弹，也是继两天前（4日）发射1枚中程飞弹（IRBM）飞越日本上空后的再一次挑衅行动。

北韩6日稍早谴责美国将里根号航空母舰（USS Ronald Reagan）重新部署到朝鲜半岛海域。里根号9月23日抵达釜山港，参与为期4天的美、日、韩联合训练，9月30日结束；仅隔5天罕见再次被派遣至东海部署。

南韩京乡新闻以“恶性循环”形容目前朝鲜半岛的军事对峙局势，指出自9月底里根号抵韩开始，北韩以发射飞弹表达不满，美韩联军则以军事演习等行动展现对北韩遏制力，随之而来的却是北韩更多的挑衅行动，北韩大学院大学教授梁茂进表示，这种情况持续下去只会陷入“挑衅与遏制的恶性循环”。



10月4日，韩国板门店非军事区（DMZ），联合国司令部士兵（右）和韩国士兵（左）在韩朝分界线前守卫。（AFP）

另一方面，联合国安理会针对北韩近来的挑衅行动不断升级正在纽约召开会议。

首尔和华盛顿的官员表示，北韩今年已发射了大约40枚飞弹，包括其最大的洲际弹道飞弹（ICBM）。美、韩官员并推测，北韩似乎准备进行自2017年以来的首次核试验。

针对北韩升高紧张局势，韩国总统尹锡悦与日本首相岸田文雄6日下午通电，两人同意必须遏止北韩的“鲁莽挑衅”。首尔总统府在一份声明中表示，他们同意有必要“向北韩传递一项讯息，即挑衅会带来后果”。

韩国联合参谋本部5日表示，根据韩、美峰会协议，美方会“实时有效在朝鲜半岛部署战略资产”。因此，在北韩发射飞弹挑衅后，美、韩随即展开协商，决定再次出动里根号。

韩国前陆军军事研究所所长韩雪（译音）在9月底北韩第3度试射飞弹时就发文指出，北韩特地选在美国航空母舰抵达釜山港、美国副总统贺锦丽访韩，以及美、日、韩进行联合军演时试射飞弹，挑衅意味浓厚，或许传达“美国军事能力不足以遏制北韩”的讯息。◇

瑞典籍中国设计师为维族发声

■ 大纪元讯

巴黎时装周10月4日落幕。驻法国瑞典学院（Institut Suedois）2日在巴黎举办一场座谈，从产业角度讨论中国维吾尔族强迫劳动议题，受邀者包括瑞典籍中国裔新秀设计师Louise Xin、欧洲议员格鲁克斯曼（Raphael Glucksmann）、维吾尔社会学者瑞函（Dilnur Reyhan）等人。

今年6月，Louise获欧洲议会选为沙卡洛夫研究员（Sakharov Fellow），受邀至欧盟总部研习倡议工作与交流。她是首位来自时尚产业的获选者。

Louise在中国出生成长，10岁时和母亲搬到瑞典，从小喜欢绘画和设计，同时关注环保，2年前她开设北欧第一间只租不卖的礼服品牌。她谴责时尚产业“黑暗面”，即透过劳工剥削压低成本，“服装便宜，是因为有人付出代价；而现代奴役的最糟形式，就是集中营”。

Louise告诉中央社，很多人认为她抵制强迫劳动是因为反对中国，“但我想做的，只是想让大家意识到产业黑暗面与现代奴隶的问题，希望时尚产业能更永续、健全。不过，我也算是中国人，所以我将打击中（共）国强迫劳动视为己任”。◇



8月31日，瑞典斯德哥尔摩时装周Louise Xin展秀期间，走秀模特服饰写着“终止强迫维吾尔人劳动”等标语。（Getty Images）

吉尔吉斯：俄人涌入百利无一害

■ 大纪元讯

俄罗斯局部动员，促使大批俄国男性外逃至吉尔吉斯等国躲征召。吉国总统贾帕罗夫表示，俄人涌入有助吉尔吉斯，“我们没有看到任何损害，但看到一堆益处”；俄人可以自由工作，不必担心被引渡回国。

俄罗斯总统普京9月底下达局部动员令后，数以万计俄国男性外逃至中亚、亚美尼亚、格鲁吉亚、土耳其以及少数仍愿意接纳他们的地点。

《纽约时报》报道，吉尔吉斯首都比什凯克（Bishkek）租金飞涨，从豪华饭店到肮脏旅社都已没有空床。数以万计的年轻俄人惧怕被卷入乌克兰战事，纷纷放下高薪的工作及家庭，搭乘飞机、汽车或巴士涌入中亚。

长期以来，吉尔吉斯被俄罗斯视为落后、廉价劳力的来源国，如今成为大批俄罗斯壮丁的避风港。

报道说，俄人大批出走始于2月俄罗斯入侵乌克兰，当时约有数十万人离境。局部动员令后，外流速度加快。俄罗斯独立媒体《新报》指出，光是动员令颁布的4天内，就有约26.1万名军人离境。而后又有数万人逃离。

即使是现在，逃离的俄人也很少谈俄乌冲突，他们在意居住、花费及如何适应不熟悉的风俗民情。

数十年来，俄罗斯认为吉尔吉斯是又贫穷又绝望的“表亲”。总统贾帕罗夫（Sadyr Japarov）等人乐见局势翻转。

他受访时说，“这对我们来说是非常新的状况”。逾百万吉尔吉斯人在俄工作，“他们的公民当然可以到这自由工作”，不必担心被引渡回国。

贾帕罗夫说，他不知道多少俄罗斯逃兵入境，但俄人涌入将有助他的国家。“我们没有看到任何损害，但看到一堆益处”。比起叙利亚人及阿富汗人等，许多在吉尔吉斯寻求庇护的俄人受过高等教育，并拥有很好的工作技能，通常是在科技或文化领域就职。◇



吉尔吉斯总统贾帕罗夫认为，俄国人涌入将有助他的国家。（AFP）

对抗强人专制 白俄斗士获诺贝尔奖

■ 大纪元讯

去年被捕入狱的白俄罗斯人权团体“维斯纳”创办人比亚利亚茨基（Ales Bialiatski），10月7日获颁2022年度诺贝尔和平奖。

这个前苏联国家近年发生历史性大规模示威，并遭到当局强力镇压。

法新社报道，现年60岁的比亚利亚茨基去年7月以逃漏税罪名遭到逮捕。但白俄罗斯强人总统卢卡申科（Alexander Lukashenko）的批评者认为，白俄当局这么做，只不过是要让比亚利亚茨基噤声的拙劣手段。

比亚利亚茨基在1996年成立“维斯纳”（Viasna），意思是“春天”，是白俄罗斯最知名的人权组织。

苏联解体后，卢卡申科在1994年当选白俄罗斯总统，他的极权统治引发民众大规模示威，却遭到当局残酷镇压，维斯纳因而诞生，为身陷囹圄的抗争者及其家属提供支持。此后几年，随着卢卡申科当局利用愈来愈残酷的手段维持专制统治，维斯纳和比亚利亚茨基的知名度也随之高涨。

2020年8月，卢卡申科连任第6任期总统，人民怒火爆发，发起大规模抗争。在示威活动中及其后数个月在警方全国突袭行动中，遭到逮捕的抗议人士，维斯纳都缜密追踪。

2020年总统大选后，比亚利亚茨基形容在白俄罗斯首都明斯克（Minsk）及各个地方城镇，都笼罩在当局镇压异议分子的“真实恐惧”当中。他说：“他们的目标很简单，就是要不计代价保住政权，在社会中注入恐惧，才不会有人胆敢反抗这些假的选举结果。”

比亚利亚茨基也参与一个由白俄罗斯反对派人士组成的委员会，以推动重新举行自由公正的选举，委员会成员还包括诺贝尔文学奖得主、白俄罗斯女作家亚历塞维奇（Svetlana Alexievich）。

到了去年7月，卢卡申科的镇压势力来到比亚利亚茨基门前。当时许多白俄罗斯公民团体遭到联合突袭搜查，维斯纳的办公室及比亚利亚茨基的住家也被闯入。

维斯纳去年指出，除了比亚利亚茨基之外，选后被捕的维斯纳成员当中，另有6人也锒铛入狱。

国际组织“人权观察”（Human Rights Watch）去年表示：“对维斯纳的残酷镇压，是卢卡申科对公民社会发动重大‘清洗’行动的一部分。”白俄罗斯常被形容为“欧洲最后一个独裁国家”。这也并非比亚利亚茨基首次陷入麻烦。

2011年8月，他因为逃税罪名被判处4年半徒刑。当时外界普遍认为，这是卢卡申科在2010年底总统大选连任后，对他展开政治报复行动。

比亚利亚茨基最后在2014年获释，比原定刑期提早18个月。

比亚利亚茨基曾经获颁多个奖项，包括“沙卡罗夫自由奖”（Andrei Sakharov Freedom Award）。他先前曾5度被提名诺贝尔和平奖。◇



2020年12月3日，白俄人权斗士比亚利亚茨基在斯德哥尔摩获颁有“另类诺贝尔奖”之称的“正确生活方式奖”（Right Livelihood Award）。（AFP）

幼托枪击案 泰降半旗致哀

■ 大纪元讯

在泰国幼儿日托中心遭到一名前警察持枪扫射并持刀杀人，造成包括23名孩童在内、超过30人死亡之后，泰国政府大楼10月7日降半旗哀悼。

路透社报道，6日中午泰国农磨兰普府（Nong Bua Lamphu）发生惨案，因为毒品指控而被解雇并面临毒品审判的34岁前警察潘亚（Panya Kamrab），在一所幼托中心大开杀戒，凶手犯案后返家杀了自己的妻儿后自杀身亡。

警方表示，大多数罹难的孩童是被刺死的，这是近代史上单一凶手犯下的大屠杀中，儿童伤亡最惨重的案件之一。

泰王和王后7日前往农磨兰普府，探视遇袭的幸存者和受影响的家庭；泰国总理帕拉育（Prayuth Chan-ocha）也前往当地。

一名地方官员说，死亡儿童的年龄在2到5岁之间。

警方发言人说，这名凶嫌犯案当天稍早曾经出庭，然后去日托中心接孩子。当他没在那里看到孩子之后就开始杀人，“他开始开枪，砍人，杀死孩童”。潘亚的母亲说，“我不知道（他为什么这么做），但他承受很大的压力”。她援引潘亚的欠债与吸毒，作出以上表示。

根据救援小组在日托中心拍到的照片显示，被杀害的小小尸体躺在毯子上，果汁盒散落在地上。

据地方官员指出，在凶嫌抵达时，这处日托中心里约有30名孩童，因为大雨的关系这比平时要少。攻击者强行闯进上锁的房间，孩子们正在里面睡觉。警方表示，有3名男童和1名女童在这场攻击中幸存，被送往医院治疗。

这是单一凶手犯下与孩童有关的最惨烈大屠杀之一。2011年，布列维克在挪威的一处夏令营杀害了69人，其中大多数是青少年。2012年，美国康州桑迪胡克小学枪击案的死者中，包括20名孩童。今年5月，美国德州城镇尤瓦尔迪（Uvalde）发生校园枪击案，有19名学童遇害。◇



10月7日，泰国农磨兰普府6日发生枪杀案的日托中心外，人们供上表示哀悼的小花环。（AFP）

所国总理访澳 不设中共基地



10月6日，澳洲总理阿尔巴尼斯（右）接见来访的所罗门总理索加瓦雷。（Getty Images）

■ 大纪元讯

澳洲总理阿尔巴尼斯10月6日接见来访的所罗门群岛总理索加瓦雷，两人强调对区域共同的安全承诺。

索加瓦雷还告诉阿尔巴尼斯，他不会允许中共在所罗门设立军事基地。“所罗门群岛将永远不会让外国军事设施或外国政府机关使用，因为这不会符合所罗门群岛与所国人民的利益。”

法新社报道，索加瓦雷（Manasseh Sogavare）在堪培拉与阿尔巴尼斯（Anthony Albanese）简短会晤后，两人并未召开记者会，仅发表联合声明，表示他们“重申对安全的共同承诺，并且对区域和平与安全采取以太平洋家族为优先的立场”。

声明还说，两人讨论一些“优先事项与挑战，包括气候危机对生存构成的威胁，以及彼此共同渴望一个和平、繁荣及有韧性的太平洋地区”。

位于南太平洋的所罗门群岛，意外成为一场重大外交角力的中心。美国和澳洲寻求拦阻中国在太平洋地区日益扩张的影响力。

所罗门2019年与台湾断交、与中（共）国建交，今年4月又与北京签署一份安全协定，引发美澳关切，担忧中共得以强化在太平洋的军事部署。堪培拉这回接待索加瓦雷，盼缓和外交紧张。◇

二十大前「技术官僚」升官加速引关注

传习近平提拔「技术官僚」救政权 专家：在中共体制内混成高官 不靠专业靠政治权术

■ 记者宁海钟、骆亚报道

外媒报道，中国现在面临严峻的经济危机，习近平正提拔“技术官僚”来救政权。但了解中共体制内情的旅澳知名法学家袁红冰认为，中共官场奉行政治忠诚潜规则，中共政权危机无解。

习近平提拔一批技术官僚

在10月16日开始的中共二十大上，预计习近平将打破几十年来的惯例，获得第三个任期。哪些高官将会在高层换届中获提拔，引起外界关注。

《南华早报》9月底一篇报道说，具有科技、军事和金融专业知识以及国有企业领导经验的官员受到习近平的青睐。报道引述一份报告称，自习近平的第二任期，这类官僚的升官速度加快，在30名省级高官晋升中，有17名具有理工科背景。

“自由亚洲”10月3日署名文章分析，包括新疆书记马兴瑞、湖南省委书记张庆伟、辽宁省委书记张国清和浙江省委书记袁家军在内的技术背景官僚，可能在二十大再被提拔进入中共政治局。

大纪元梳理发现，习近平上台后提拔了一批曾有技术专业背景的高官，进入地方任职。现在大陆31省份，有这种背景的一把手有逾十人，包括湖南省委书记张庆伟、山东省委书记李干杰、河北省委书记倪岳峰、辽宁省委书记张国清、浙江省委书记袁家军、新疆党委书记马兴瑞、广西党委书记刘宁等人，他们曾分别是航空航天、核工业、电子工程、水利工程的专家。

此外，央行行长易纲、发改委主任何立峰、财政部长刘昆也有大学财政金融专业文凭。

对于“技术官僚”的提法，熟知中共官场内幕的袁红冰对大纪元表示，在中共体制内，没有所谓技术官僚和政治官僚的区分。



习近平提拔“技术官僚”引关注。图为习近平9月15日在上合峰会上。（AFP）

“在中共体制之内不存在技术官僚和政治官僚的区别。只要是在中共的体制之内，他们就全部都是政客。一些真正有技术专长的人，实际上在中共体制内是当不了官的。这是中共腐败官僚体制的本质，就是政治第一。共产党的政客，跟他所学技术专业没有任何关系。”

袁红冰对大纪元说，即便在专业性强的金融系统，也基本不存在技术官僚和非技术官僚之分。

“中共的体制之内，只要进入政客的行列，他本身的学问就已经荒废了。也只有彻头彻尾的政客才有可能在中共体制内混成高官，主要依靠的不是他的专业，依靠的是他的政治权术。”他说，

中共体制内的用人标准

与此同时，在中共二十大前官场再现表忠潮，包括那些技术官僚。

今年4月，中共广西党委选举中共二十大代表期间，会议通稿出现“永远拥戴领袖、捍卫领袖、追随领袖”的表述。中共广西党委特别制作了一个“紧跟领袖”的电视专题片，并由广西党委书记刘宁“悉心谋划”“全程把关”，以“表达……对习近平总书记的感恩之心”等。

袁红冰对大纪元说，中共体制内，向来就是由所谓在政治上过硬的这些人，来领导那些有技术能力的人、有技术专长的人。所谓的政治过硬，现在就是要对习近平的绝对忠诚，至少是表现出绝对忠诚，“无论你是学技术的，还是学政治的。在目前的情况下，只要你忠诚于习近平，就可以被提拔重用。”

近期有传言说发改委主任何立峰将接任刘鹤的副总理职位。袁红冰认为，确实很有可能，“中共的二十大，习近平政治上认为可靠的人将掌握更高的权力”，“使权力更加牢靠地掌握在他所信赖的人手里。”

不过他说，中共政权危机无解，只待一场重大的政治事变。◇

清零封控 扰乱民众「十一」长假

■ 记者陈霆综合报道

中共“清零政策”扰乱了十一长假，十一长假对中国旅游业来说，是一年里最重要的一周。随着封控措施增加，可能再对脆弱的中国经济带来伤害。

被关入露天铁栅栏

中国正处于十一长假，这7天假期与中国新年一样，是大陆每年仅有的两个长达一周的长假消费高峰期之一。往年此时，大量的游客和购物者会涌入景点和商店，给旅游业带来重要的营收。

然而，在清零政策之下，各地出现了许多封锁与旅行限制。

十一期间，中国旅游热点地区云南西双版纳因出现几例阳性，全州封闭，多地静默管理。

安徽合肥居民张女士4日成功逃离西双版纳后，坐高铁到达昆明站又被特警团团围住，强制拉去一个露天铁栅栏里，和四五百名游客关押一起，无吃无喝。她对新唐人说，没有有序安排撤离或隔离，“把这么多人关押在那边，长达数十个小时，你说这个人怎么能受得了。”

据《金融时报》报道，来自广东深圳的张女士（Penny Zhang）在酒店里被隔离五天，她在前往西双版纳时，已料想到会有严格的检测要求，但她希望能避免突然被封锁。

“这是一年中最长的假期”，张女士说，“即使我每天都要做PCR测试，我也想离开深圳。”

民众发布的视频显示，有大量愤怒的旅客在西双版纳机场与当地警方对峙，视频中可见大批警察持枪并穿着白色防护服。据传，有超过1,500名游客滞留机场。

静默后政策不断变化

除了云南外，10月3日，另一个中国旅游热点海南三亚报告了2例新病例，3日晚再度封控，至少2,000名游客滞留蜈支洲岛，健康码成黄码，吃喝出行全部受限。

受困当地的深圳游客林女士6日向新唐人证实，当地4日下午两点取消所有航班，大批游客滞留至今。

林女士说：“他们说从3日到6日静默三天，现在又变政策，说从5日到9日，要离开这里的话，待满五天，五天三检，那就要到9日了。后面不知道他会不会改策再变了，然后一直都把人给困在这里，我们相当于被强制地封控在这里了。”

她说：“现在最起码有1,000人在这里，都是深圳的；也有很多人去机场了，明明他们都可以走，然后飞机都空载回去了，把他们强制给留下，也没说安排入住。”

林女士说，4日和5日都有人抗议，但是遭到警察暴力执法，多名游客被按倒在地带走。

北京市也是旅游热点城市之一，北京已宣布，全市在职职工周六（10月8日）收假时，须持48小时PCR阴性证明才能进办公室。

截止6日，全国划定1,380多处中高风险区，“区域封闭、足不出户”。有许多地区传出层层升级的封控。

《金融时报》指出，封锁和旅行限制对中国经济造成了破坏。中共文化和旅游部表示，上个月为期三天的中秋假期，旅游人数比疫情之前的水平下降了近30%。◇



10月1日，中国十一长假第一天，人们正从紫禁城一个出口走出来。（AFP）

海天陷添加剂双标风波

■ 记者李净综合报道

近日海天酱油被质疑国内外产品“双标”，中国酱油龙头上市公司海天味业被推向舆论的风口浪尖。

尽管海天味业一再否认“双标”，但舆情没有平息。

海天一再否认 网民不买帐

近日，海天味业被多个自媒体爆料——在国内卖的海天酱油含食品添加剂，有一堆化学名词：谷氨酸钠、三氯蔗糖、苯甲酸钠……

而在日本卖的一款海天酱油的标示却是“干干净净”，只有水、大豆、食用盐、砂糖、小麦。由此引发海天酱油国内外产品“双标”的争议。

海天味业9月30日作出响应，称海天所有产品中食品添加剂的使用及其标识均符合国家相关标准法规要求，并且强调自己也有0添加系列、有机酱油系列产品。

10月1日，话题“海天味业回应酱油添加剂争议”上微博热搜。

但舆情却没有平息，“双标”的批评声不断。

10月4日晚间，海天味业再次发布声明称，食品添加剂广泛应用于各国的食品制造中，各企业按照各国标准和产品特性合法合规使用食品添加剂，海天售卖的国内国外产品内控标准是一致的，并未“双标”。



海天酱油被质疑国内外产品“双标”，事件持续发酵。图为2011年3月17日，北京市民在超市选取瓶装酱油。（AFP）

对此，大陆网友不买帐表示，“你选择发声明，我选择不买。”“合不合法是你的事，吃不吃是我的事。”“理由说了一大堆，没有说到点子上。道理很简单，为什么国内的酱油有添加剂？而国外的没有添加剂？”

此外，中国调味品协会5日发布声明力挺海天味业，称“双标”的传言在网上疯传，对中国调味品的生产和市场造成了不良影响，将“支持因舆情受到影响的调味品企业依法维权，追究网络造谣者的法律责任”。

为省1分钱用致癌添加剂

另据搜狐财经报道，海天味业配料表中的苯甲酸钠，已经明文列为一级致癌物，被国际淘汰。

报道说，据调查，海天味业仍然在中低端产品里用了苯甲酸钠，苯甲酸钠1克1分钱，每公斤添加1克，500ML/瓶的酱油仅添加苯甲酸钠0.5克，成本0.5分钱。

如果用比苯甲酸钠毒性小的添加剂山梨酸钾，成本是苯甲酸钠的3倍，每瓶成本多1分钱。

网民跟帖表示：“难怪现在癌症那么多！食品里面添加致癌物，生产厂家太过分了。”“添加致癌物质，太昧良心了，以后不会再买海天的东西。”

参与制定调味品国家标准

而海天味业还参与起草了多个调味品国家标准。

《南方都市报》10月5日报道，在全国标准信息公共服务平台检索发现，海天味业参与包括《料酒质量通则》《酿造酱油工艺技术规范》《酱油质量通则》的制定。目前标准均未正式发布。

海天味业是中国最大的调味料制造商之一，中共公布的首批“中华老字号”企业之一，主要生产酱油、调味酱及蚝油等产品。

2014年2月，海天味业在上交所上市，8年多，市值从上市首日的497亿元一路飙升，2020年9月达到历史高位，市值最高达6,577亿元，位列贵州茅台、五粮液之后的A股消费品行业第三名。

自2021年初至今，海天味业业绩放缓，市值蒸发超3,000亿元。截至今年9月30日收盘，海天味业每股报收82.82元，跌幅1.4%，总市值3,837.74亿元。◇

李文亮死亡时间提早6小时

■ 大纪元讯

中共病毒疫情“吹哨人”李文亮去世逾两年后，美媒公布了他的病历，显示李文亮病重后，院方一直没有给他插管接上呼吸器，在他心脏停跳后还假装抢救至少6个小时。

《纽约时报》最新的一项调查，审阅了李文亮的医疗记录，并采访了一位目击了抢救过程的医生，他提供了李文亮生命最后几个小时、有关他的病情和治疗过程的重要细节。

据报道，病历中记录李文亮食欲不振、晚上无法入睡、情绪低落并被诊断出处于“抑郁状态”，这些未曾被公开。

病历显示，在同年2月5日，李文亮的病情严重恶化，呼吸非常困难。但一直未插管并接上呼吸器，提供更高水平的氧气支持。2月6日晚上7点20分左右，李文亮心脏骤停。B医生（化名，为避中共报复）在6日晚上9点左右抵达李文亮的重症监护病房。

据B医生说，医院领导层要求医疗团队使用人工肺，因为他们想向公众表明医院进行了不遗余力的抢救。但在场的几位医生认为，在那个时候上人工肺已经太迟了，无法发挥任何作用。

B医生还说，考虑到人工肺的侵入性，这时候让李医生接受人工肺是“对尸体的一种亵渎”。B医生在午夜左右离开了病房。最终，医院宣布李文亮死于2月7日凌晨2时58分。

武汉中心医院医师李文亮在2019年COVID-19疫情爆发之初，率先在微信的同学群组中示警。2020年1月3日，他被控“造谣”而遭警方警示和训诫。院方要求他写一封自我批评。同年2月7日，李文亮因染疫去世。而武汉于同年1月23日至4月8日封城。◇



李文亮在重症监护室接受治疗。（李文亮微博帐户）

妇产科主任拐骗婴儿坐高铁被抓

■ 大纪元讯

贵州一名妇产科主任拐骗“被引产婴儿”，近日伙同他人带婴儿坐高铁时被抓。10月6日，相关话题登上热搜榜。网友评论不一。

据《新京报》报道，近日，在贵阳北开往北京西的G74次列车上，有旅客报警指邻座两名女子怀抱的一个约两个月大的婴儿一直哭闹，两人时不时还给孩子喂食奶粉，怀疑两女子有问题。

乘警前去询问，两名女子神态慌张，虽然声称孩子是自己家的，但连孩子父亲的出生年月日都回答不一致。最后北京西站派出所处理此事时，两女子又改称婴儿是在大街上捡来的。

其中中年女子表示，此前隐瞒情况，是“不想侵犯人家（男婴）隐私”，并称与同行的年轻女子“没有关系，只是同行”。但年轻女子表示，二人为“朋友”关系。

据查，中年妇女李某，原是某医院妇产医师，退休后被贵州省某民营医院聘为妇产科主任。今年5月17日李某给一名女子违规做引产手术，女子产下一名有生命体征的男婴。因李某儿子儿媳无法生育，其在没有告知产妇引产的是活体婴儿的情况下，私自将男婴带到宿舍喂养。

8月初，李某感觉婴儿发育正常，便乘火车准备将其带回老家喂养，并雇用女子张某同行。

目前，李某因涉嫌拐骗儿童罪被逮捕，婴儿已送福利院。

网民对事件看法不一

10月6日，此消息登上百度和微博热搜榜，引发热议。

北京郑水平律师在微博发帖说，必须彻查，违规引产是不是蓄谋已久？是拐骗还是预谋拐卖？

大陆网民表示，“这还有职业道德吗？”“违规引产，杀人未遂。”“孩子真的好可怜。”

“孩子命大，被引产了还能活下来，但是命不好，一出生就没了身世。”

网上也有不少说李某救了孩子一命的言论，但遭网民驳斥：“这不会是‘抱回老家私自抚养’，是产业链。”“怀疑是不是人贩子的新套路，直接找永远不会有人寻找的孩子。”“这是不是一个完整的产业链？只是这一次被发现了。”◇

文 | 拂衣 图 | Fotolia

珞珈山下（16）生死篇



（接前文）

沈奶奶颇有些气愤地说："小军的妈妈真是个自私的人，根本不考虑别人。这个肺炎会传染的，而且很厉害，要不怎么武汉一下就封城了呢？梦月啊，奶奶就你这一个亲人了，你可不能做傻事。"

病毒到底有多危险，沈梦月肯定比沈奶奶知道得更清楚，但是这个显然不是重点，沈梦月点了点头，然后说："我记得奶奶你以前讲过，我出生前爸爸就失踪了……那我妈妈到底是个什么样的人？"眼睛里泛着泪花，写满了对真相的渴望。

沈奶奶怕她真轻信了傅小军妈妈的话，冒险跑去问真相，又觉得已经长大成人的沈梦月似乎已经到了该知道一切的年龄，于是揉了揉眼睛说："你妈妈不是坏人，只不过那两年咱们家走霉运。你爸爸失踪之后，妈妈也被抓进监狱。"

"为什么？被判刑总要有个罪名啊！"沈梦月不解。

"你的准生证还是我去跑的呢。"沈奶奶岔开了话题，回忆着说："你爸爸失踪后，本来你妈妈是没办法生下你的。但是我跟她说咱们家炼……咱们家信佛的人不能杀生，更何况是自己的孩子。但是当时你妈妈也不过二十几岁，带着这孩子以后的日子该怎么过呢？所以我就跟她说自己的路还是得自己选择，如果她愿意生，我就替她养，反正我这个老太太饿不死，还能教个孩子饿死了？有我一口吃的就有你一口吃的。"沈奶奶不知不觉就流泪了。

"然后呢？"沈梦月帮奶奶擦着眼泪。"你妈妈一开始不同意，就在去医院的前一天晚上她忽然做了一个梦，梦见一轮圆圆的月亮落在自己怀里。第二天早上她跟我说这个孩子已经是个小生命，不能把她杀死了。"

"所以后来妈妈就生下我了。"沈梦月也开始流眼泪。

"哪有那么容易哟。"沈奶奶叹了口气，继续说："没有准生证哪个医院接收呢？没有准生证就是国家生育计划之外的孩子。"

"那、那怎么办？"沈梦月忽然想到了赵主任，她这第三个孩子不知道能不能弄到准生证。

"我就到处去跑、到处去问。计生办说你妈妈没工作，非要你爸爸来办，但是你爸爸找不见人，又让去社区办失踪人口证明。社区说公安局没有立案不给开证明，又让我先去派出所立案。派出所又说是离家出走，不涉及违法犯罪他们不管，宣告失踪是法院的事……最后没办法了，我就天天往派出所跑，最后也是遇上个好心人，总算办下来了。"

沈奶奶回忆着那一天，也是个冬天，她拿着打印出来的失踪人口证明第N次走进派出所，办事员说所长不在，没有钥匙盖不了公章。

"没关系，我等着。"沈奶奶坐在个椅子上。

"老太太，你看这天马上要下雪了，所长今天不会来了，您回去吧。"办事员说。沈奶奶望着灰白欲雪的天空，忽地心生酸楚："老天爷啊，您可怜可怜我们吧。这个孩子要是不该出生，您干嘛要给她妈妈托梦哪。"

天上并没有落下月亮，倒落下了雪花，以及在雪花中走路的人。

"下雪天您还来啊。"办事员立刻起立，跟着所长进入了小隔间。"那个老太太怎么天天来啊？"所长问。

"就是来开个失踪人口证明，办准生证用。"办事员说。

"那赶紧给她盖章啊。"所长不解。

办事员皱了皱眉头，小声儿说："所长您不知道，她儿子是沈家栋。"这个名字在所里的几个骨干听来都不寒而栗，于他的坚持于他的经历，于他一个人就让所里的骨干放下江洋大盗不管，倾巢而出，前往被惊动的首都中央，再将他五花大绑押解回乡。

所长皱了皱眉头，沉思了片刻，小声说："盖吧盖吧，就当行善积德了。"

"啊？"办事员不解："这一个沈家栋不够，还要弄个小的出来。"

"不然怎么办，还要斩草除根哪。"所长接着说："那个人，他不是已经'失踪'了么。"办事员虽然不理解"失踪"这两个字的真实意思，但是其中冷峻凄厉的意味却被他的语气传达得很到位，变成了"螺丝钉"们不想也不敢过问的禁忌。

"是。"办事员从小隔间里出来，沈奶奶忙上前："那是所长吗？可以盖章了吗？"眼神中闪烁着不可置信的喜悦。

"行、行，给你盖，给你盖。"办事员东翻西找了半天，尴尬地笑笑："哎呀，公章找不到了，要不您明天再来？明天是周末，要不您下周一再来，反正所长都说给你盖章了。"

这尴尬的演技与明显的刁难让沈奶奶气愤，心头却又被"人在屋檐下、不得不低头"的道理卸下了理直气壮，她从兜里拿出了一百块钱递给办事员："快过年了，给孩子个压岁钱。"

"这怎么好意思。"办事员爽快又利索地接过，丝毫没有惊动小隔间里"大人物"，然后打开了办公桌最底下的抽屉："哎呀，公章在这儿呐！不知道哪个人用完后压在抽屉下了，可能是怕丢了。"说完就在那张证明上盖了章，交给了沈奶奶："老太太您慢点儿走。"

"可太谢谢你了。"沈奶奶手捧盖了个红印子的纸，小心翼翼地叠好放在衣服里，匆匆离开了。是啊，在这个人人是韭菜的国度里，手里有一点儿权力都恨不得立马变现；在这个人人已成囚徒的大监狱里，努力跟狱警搞好关系才能谋求些微权力的让渡，抢夺着比他们低一级的韭菜的阳光和雨露。

不过在镰刀眼中，韭菜就是韭菜，低劣的人性使得他们的党性不够纯粹与邪性："办事员还可以吧，最起码收了钱就立马给你盖章了。不给你盖又怎样呢？明抢你又怎样呢？打着各种苛捐杂税的名义、运用精密的金融系统、股票市场收割你又能怎样呢？没有主心骨的韭菜只会随风倒而已。"

时间太晚了，沈奶奶没有讲完故事，就说累得要去休息了。沈梦月躺在床上辗转反侧，她妈妈不是坏人，这让她感到欣慰；她妈妈却被关进监狱，这让她感到不解与气愤。这一切到底是为什么呢？◇（待续）

緣結法輪功 臺灣青年展開新唐人節目製作人生

■ 记者孙帼英报道

"曾经有一个传说，音乐的起源来自于万物的和谐。在音乐的旅程中，可以让我们找到一条路，走回记忆中最美好的时光。"配合韵律感的字幕，片头画面从星空到黎明，朝阳乍现再回到夜空，急入音控室，音乐节节升扬最后展开，把人带进一个远离尘嚣的音乐世界。

这是新唐人的音乐节目《我的音乐想想》。温柔感性的女声用诗的语言诉说着心情对话或感触，观众跟随着神秘女子美丽飘逸的身影和脚步，徜徉在抒情浪漫的音乐与优美明媚的大自然中。在宁静的夜晚，释放一周的压力，储存正的能量迎接明天的挑战。

《我的音乐想想》结合音乐和旅行，画面给人耳目一新，天宽地阔的舒畅感，特别是，随着空拍镜头，仿佛身入其境，翱翔天空，俯瞰大地。节目的制作人是青年吴家玮，其实，摄影、剪辑也是由他独担重任，一位台大硕士、大地工程技师！

心存真、善、忍 修炼不影响学业

高中时期，吴家玮和很多同学一样迷恋武侠小说，对气功、修练感到好奇。高三那年，他在网络搜寻中发现了法轮功的介绍，不但有书《转法轮》，书中还提到了他们最感兴趣的天目、大周天等，吸引他一探究竟。

当他读到"那么什么是佛法呢？这个宇宙中最根本的特性真、善、忍，他就是佛法的最高体现，他就是最根本的佛法。"时，心中一亮！他想，"这是做人应该秉持的原则！"从此，真、善、忍在他的生活中扎了根。

高中有发禁，学生们总是想方设法，避开教官的"天眼"，保留一点自己的特色，而吴家玮却心甘情愿理个平头。喜欢音乐的他，也退出摇滚乐社团，少听热门音乐。吴家玮回忆说，"这样的改变，对高三生活有很大的帮助，能静下心来准备联考。"

1999年2月，寒假期间，同学都忙着啃书，他却主动与法轮功学员联络上，并和妈妈到炼功点炼功。参加九天班后，他才明白，"法轮功不是气功，是真正教人修炼的大法，是返本归真之路！"

联考在即，吴家玮仍利用课余读大法的书、炼功，结果顺利考上理想的大学，国立台南成功大学土木系，证实了"修炼不影响学业"。

用音乐摄影 弘法讲真相

1999年7月20日，中共开始镇压法轮功，铺天盖地的诬蔑、造假、抓捕、迫害法轮功学员。全世界都听信中共的谎言，让吴家玮很震惊，他思索，自己该为大法做点什么。大二那年，为了让学校师生知道法轮大法的美好和中共迫害的真相，他向校方申请成立"法轮大法社"。在社团联展上，展出真相看板、发真相资料、表演五套功法，结识了一些有志修炼的青年学子。

成大法轮大法社每学期举办三、四次座谈会，邀请修炼法轮功的专家、学者、中西医师分享修炼后的心得体会，很多校内师生和校外人士都慕名而来了解真相。

2001年底，新唐人电视台在北美成立，吴家玮隔洋参与了配乐工作。电视媒体的专业领域非常广泛，多年来，他利用课余、工作之余不断地充实剪接、拍摄、主持和节目制作等专业知识技能。除了参与新唐人工作，吴家玮还经常参与拍摄法轮大法游行影片或相关活动影片，甚至支援国外的节目摄影。

香港"反送中"之前，每天都有大量的中国人到香港旅游、采购，法轮功学员借着景点真相看板和大规模游行的方式，让中国民众了解法轮功真相。

2016年至2017年，吴家玮支援新唐人《传奇时代》的节目制作，其中，让他印象最深刻的是去香港拍摄《天国乐团》。"街道两旁的民众看到阵容庞大的天国乐团，整齐的步伐，雄壮的鼓号乐，以及横幅标语，无不露出震撼的表情，静静地看着游行队伍。"他说："我想他们一定会在内心思考着，法轮功到底是像中国政府讲的那样，还是像眼前看到的这样？"



2017元旦吴家玮与香港记者梁珍报道跨年活动。（吴家玮提供）



2001年成功大学法轮大法社团活动情形，中间蓝衣者是吴家玮。（吴家玮提供）

法缘线牵 佳偶天成

大学期间，每年暑假吴家玮都会去打工，因而认识了工程公司老板的女儿胡馨云。胡馨云说："当时自己外向、活泼、叛逆，交往的都是喜爱玩乐的朋友。看到他跟一般的男生不一样，很正直、寡言、不会花言巧语，感觉很纯净。"吴家玮跟她提到自己修炼法轮功，并带她去接触法轮功学员，参加音乐弘法活动。感受到大法的美好和法轮功学员的友善后，胡馨云也走入了修炼之门。

她最感佩的是："他们利用闲暇时间，不收礼不收费，为真理，为反迫害，不辞辛劳跟世人讲真相。"后来，她也经常和吴家玮一起参加音乐弘法活动，接触到很多青年人和小朋友，发现不分年龄、族群都可以修炼法轮大法。

成功大学毕业后，吴家玮继续到台大土木工程研究所深造，之后考取大地工程技师。经过七年的爱情长跑，在2010年步上红毯，除了承接繁重的家庭事业，两人也都利用夜晚、假日在新唐人担任节目制作或拍摄工作。2016年，夫妻俩更承担起音乐节目《我的音乐想想》的制作、执行制作和剪辑。忙碌时期，几乎每天忙到凌晨一两点，就是要将用心制作的节目送到观众眼前。

YouTube的《宁静乐海》，就是从《我的音乐想想》中剪辑出的轻音乐，配上优美的画面，无形的疗愈能量，能够纾解身心压力，帮助睡眠，广受爱乐族群的喜爱。

精进实修 受益良多

修炼法轮大法对胡馨云的影响很大。她笑着说，自己不喜欢上课，个性调皮，不太顺从父母，修大法知道真理后，观念改变了，尽量用真善忍要求自己，落实在生活上，方方面面做好本分。还有，从小鼻子严重过敏，经常吃药，开刀也不见效，修炼后很快就好了，迄今十多年不再复发。

吴家玮称赞胡馨云，心性提高很多，很乐于助人，亲友或同修找她帮忙都义不容辞，所以许多人都喜欢找她谈心。对此，胡馨云说："修了几年，最近越来越体会到修掉为私的部分是非常重要的，凡事要为他人着想。其实，站在对方的角度看，很多事情会迎刃而解，不会纠结在那里。"身为公司管理者和炼功点辅导员的她体悟深刻。

对吴家玮而言，修炼后最大的改变是，能清楚地看到自己的缺点，愿意道歉，愿意改变，对他人更好。

每年五月，法轮大法学会在美国纽约或华盛顿DC，举办"全球法轮大法修炼心得交流会"。吴家玮表示，早期因经济能力不够，父母不放心，没能出国参加法会。

2016年起，他们每年都出国参加法会。他说："听到各国同修触及人心的修炼心得，以及如何面对工作中的压力和讲清真相中的压力。回台湾后，自然慢慢调整生活作息，更能平衡好修炼与工作。"

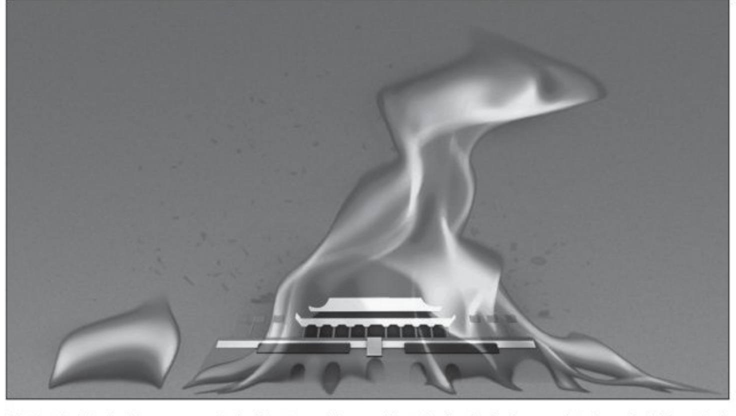
"我们凌晨四点多到炼功点炼功；晚上一起阅读大法的书，对照自己的行为；思考自己今天哪里做的不好；遇到矛盾找找自己的原因。"吴家玮说："精进的修炼生活让我们在繁重的工作压力下，能够保持清醒理性的思维、健康的身体与祥和的心境。"◇

北溪天然气管道爆炸 北京受益最大

经济 财商天下

9月26日，由俄罗斯向德国输送能源的北溪1号和2号天然气管道，发生了疑因爆炸导致的大规模天然气泄漏，多个国家都认为，管道泄漏是人为破坏造成的。

图｜大纪元



美国和德国的前情报局长，都直指幕后黑手可能是俄罗斯，但也有人猜测说，那要看谁是背后最大的受益者，炸了管道，俄罗斯可是无利可图。尽管众说纷纭，但到底谁才是幕后元凶，现在还是一个谜。

北溪管道疑因爆炸而泄漏

北溪1号和北溪2号，是两条平行的天然气管道，全长有1,000多公里，从俄罗斯开始，经过芬兰、瑞典、丹麦的领海，再到达德国，堪称是欧洲的能源大动脉。通过北溪管道，俄罗斯可以向23个欧洲国家供应天然气。

据媒体报道，2021年，北溪1号的天然气输送总量达到592亿立方米，差不多占当年欧盟进口俄罗斯天然气的40%，比例相当的高。

9月26日，一天内，北溪1号和2号管道，一共被发现有三处泄漏，分别位于丹麦和瑞典附近水域，两天后，又检测到了第四处泄漏点。

事件发生后，德国、丹麦、瑞典三国，已经对事故原因展开立案调查。截至目前，各方都认为，这一起北溪管道泄漏事件，是被蓄意破坏所导致的，而且很可能，是一次“国家级别的恐怖袭击事件”。

好在北溪2号和北溪1号，终于在10月1日和2日，分别停止了泄漏。

至于说谁是爆炸元凶，欧美国家普遍推测俄罗斯是幕后黑手，而俄罗斯则是把矛头指向了美国。如果从谁是最大受益者的角度分析，似乎乌克兰、波兰、美国都有动机，而俄罗斯则是受害者。

但实际上，俄罗斯也能通过爆炸事件得到多种好处，比如，继续讹诈欧洲、刺激趋于平稳的天然气价格上涨，以及嫁祸美国等，尤其是，因为天然气价格下挫和出口量大减，俄罗斯的财政正在恶化。

北溪事件短期和长期影响

这次北溪天然气管道爆炸的消息，随即导致了荷兰TTF天然气期货价格，在9月27日、28日连续两天大幅上涨，累计涨幅达到19%，不过截至10月4日，价格已经回落到爆炸发生前的水平，甚至更低。

虽然从短期来看，北溪管道泄漏事件，对天然气市场没有什么影响，因为两个管道目前都没有输送气体，但它毕竟是一个后备选项，代表着潜在的天然气输送能力。但是，爆炸事件的发生，却再一次提醒欧洲，不能再依赖俄罗斯的天然气了，因为已经建好的这些输气管道，如果遭到蓄意破坏，其实是不堪一击的。

据媒体报道，作为欧洲最大的天然气供应国，挪威已经从10月3日，开始部署国民警卫队，来守卫石油和天然气的加工或者是出口设施。

同时，为了减少对俄罗斯天然气的依赖，欧洲近期，有两条新的天然气管道已经落成启用。

其中，在10月4日正式启用的“波罗的海管道”，将天然气从挪威经丹麦和波罗的海送往波兰。据媒体报道，初期，将会平均每天供气6,240万立方米，预计从明年起，可以达到每年输气100亿立方米，相当于是波兰去年用量的一半。

另外，希腊和保加利亚之间，全长182公里的天然气管道，也在10月1日，就是上周六的时候开始营运，初期的输气量是每年30亿立方米，将来有希望增加到每年50亿立方米。

能源危机重创欧洲经济

自从俄乌战争触发能源供应危机以来，外界都在关注，欧洲能否不依靠俄罗斯供给，平安地度过今年这个冬天。现在看来，由于欧洲各国不断加大对液化天然气和挪威管道输气的进口，弥补俄国中断供应后的缺口，这个目标应该可以实现。

根据欧洲天然气基础设施（Gas Infrastructure Europe）的数据，到8月29日的时候，欧盟天然气的库存率，已经达到了80.05%，提前完成了欧盟委员会制定的，在11月前储气率要达到80%的目标，而在9月25日时，欧盟的天然气库存率，已经进一步增加到了87.73%。

所以，在经历了几个月的上涨和波动后，能源市场最近已经开始稳定下来，被视为欧洲天然气价格风向标的荷兰TTF天然气期货价格，已经从8月底的高点，一路下跌了大约50%，但要和一年前相比，仍然是高出很多。

不过，隐忧并没有真正消除，根据数据分析公司ICIS的报告，如果欧洲各国不能减少使用量，就算今年冬天俄罗斯持续供气，同时气温也没有异常寒冷，欧洲天然气仍然会在明年3月份见底。

所以欧盟理事会也已经在8月5日，正式批准了减少天然气需求量15%的规定，要求欧盟国家在今年8月到明年的3月之间，比照过去5年的平均水平，将天然气的消耗量缩减15%。虽然这一规定目前还不是强制性的，但是在天然气急剧短缺的情况下，可以强制实行。

事实上，即使不强制实行，由于天然气价格高涨，导致工厂关闭和家庭减少用量，也会造成天然气使用量的下降。

《纽约时报》在9月19日的专题报道中提到，在当前能源危机之下，数额暴涨的能源帐单，已经迫使许多欧洲工厂关门停产，企业主或是改用柴油等廉价高污染燃料，或是关闭生产线，或是让员工暂时休假，因为他们没办法支付高昂的天然气和电力费用。

据财新报道，欧盟是全球第二大化工品生产地区。在2022年全球化工企业50强中，欧洲地区就有18家。但是，在原料紧缺压力下，欧洲化工巨头被迫减产甚至停产。9月14日，德国化学工业协会预测，今年德国化学产品的产量可能下降8.5%。

改变天然气供应全球版图

根据半岛电视台的报道，美国是世界上最大的天然气生产国，其次是俄罗斯、中国、卡塔尔、加拿大、沙特和挪威。而中国则是最大的液化天然气进口国，其次是日本和韩国。

不过，在俄乌战争触发的欧洲能源危机中，更大的受益者，却是中共，因为它向欧洲高价转售俄罗斯天然气。

据彭博社报道，在俄罗斯入侵乌克兰以来，中共从俄罗斯进口能源的支出，已经从一年前的200亿美元飙升到了350亿美元。今年上半年，中国从俄罗斯进口的天然气，比去年同期增长了63.4%。相反的，中国从美国进口的天然气占比，却在大幅下降。

不仅如此，《华尔街日报》报道说，美中贸易协议，还给中共带来了意外之财。随着需求下降，签署了购买美国液化天然气长期合同的中国公司，正在出售多余的天然气，每批货物，能赚取数亿美元，买家包括了欧洲、日本和韩国。

从数据来看，今年前8个月，中国的液化天然气出口，也达到了创纪录水平。今年前8个月，中国向欧洲出口了1.64亿美元的液化天然气，向加入了对俄罗斯能源禁运的日本和韩国等国家，出口了2.84亿美元的液化天然气。而在2021年的时候，中国只出口了大约700万美元的液化天然气。

不仅如此，自从9月初，中俄两国的领导人在上海合作组织峰会上见过面之后，北京和莫斯科还进一步加强了能源合作。

9月15日，俄罗斯能源部长亚历山大·诺瓦克（Alexander Novak），就向俄罗斯官方电视台证实，通往中国的“西伯利亚力量2号”天然气管道，将取代在俄乌战争期间被关闭的通往欧洲的北溪2号管道，每年向中国输送500亿立方米天然气。

另外，2019年底开通的“西伯利亚力量1号”，这条从俄罗斯远东到中国的管道，产能也将在今年增加到200亿立方米，计划到2025年时，增加到610亿立方米。也就是说，两条管道的年产能总和，将会达到1,110亿立方米，和北溪1号和2号的年产能总和（1,100亿立方米）相当，等于是，俄罗斯把对欧洲的供气全部转去了中国大陆。

此前，在9月7日时，中共国有公司中国石油天然气集团（CNPC），和俄罗斯国有公司俄罗斯天然气工业股份公司（Gazprom）还宣布，俄罗斯对中国的天然气供应，将以人民币和卢布各占一半的方式支付。由于避开美元和欧元，这些交易缓解了西方对俄罗斯的金融制裁，也使中共得以避免二次制裁。

这些都表明，在俄乌战争爆发后，世界格局正在进行大重组，过去几十年盛行的全球化已经终结，已经走入“中俄”和“欧美”两大阵营相互对抗的“新冷战时期”。◇

OPEC+将大幅减产 推动油价大涨

■ 记者夏雨综合报道

10月5日，欧佩克与盟国（OPEC+）的能源部长们在奥地利首都维也纳召开面对面会议，并声明各国同意从11月起每日原油产量将大幅减少200万桶，超出市场预期的每日100万桶减产计划，推动油价大涨。

OPEC+此举可能会给陷入困境的全球经济带来又一次打击，并继续推升通货膨胀危机。

这是OPEC+自2020年COVID-19疫情高峰以来最大规模减产，引起对于油价恐再度飙升的担忧，目前全球各国正面临因能源价格飙涨而加剧的通膨。OPEC+曾在疫情爆发初期将产量削减了创纪录的1,000万桶/日。

该组织表示，该决定是基于"围绕全球经济和石油市场前景的不确定性"。沙特能源部长阿卜杜勒阿齐兹·本·萨勒曼（Abdulaziz bin Salman）强调了该OPEC+作为稳定能源市场守护者的既定角色。

他对记者说："我们在这里是作为一个缓和力量，带来稳定。"

一名OPEC+与会代表说，OPEC+的合作协议将延长至2023年底，除非市场发生变化，否则本次达成的新产量限制将持续到那时。OPEC+也宣布不再每月开会，下次会议将会在12月4日召开。



10月5日，OPEC+的能源部长们在维也纳召开面对面会议，会后宣布从11月开始每天减产200万桶原油，超出市场预期。（AFP）

对此，白宫国安顾问苏利文（Jake Sullivan）及经济顾问狄斯（Brian Deese）在声明中表示："总统（拜登）对于OPEC+短视的决定感到失望。"

在此之前，美国拜登政府一再向以沙特为首的OPEC+施压，要求OPEC+在11月份的美国中期选举之前增加产量以降低燃油价格。然而OPEC+却在11月选择每日减产200万桶原油，推动油价上涨。

10月5日，OPEC+减产声明发布后，国际基准布伦特原油上涨1.57美元或1.7%，至每桶93.37美元，达到近三周以来高位。

美国西德克萨斯中质原油（WTI）上涨1.24美元或1.4%，收于每桶87.76美元。盘中触及每桶88.42美元，为9月15日以来最高。

由于对全球经济衰退、美国利率上升和美元走强的担忧，油价从三个月前的120美元跌至90美元以下。过去两天，受OPEC+减产消息提振，布伦特原油和WTI原油已经连涨数日。

CNBC财经网站报道，能源分析师表示，该集团11月减产的实际影响可能有限，沙特阿拉伯、阿拉伯联合酋长国、伊拉克和科威特可能单方面减产。

此外，分析师表示，由于能源市场面临欧洲对非OPEC产油国俄罗斯实施更多制裁的不确定性——包括航运保险、价格上限和石油进口减少等，OPEC+目前很难对未来一两个月形成看法。

Global X ETFs研究主管雷迪（Rohan Reddy）告诉CNBC，OPEC+组织实施减产的决定可能会使油价回升至每桶100美元，但"短期内更有可能的情况是油价徘徊在90美元至100美元之间"。◇

谷歌推新款Pixel手机手表

■ 记者周云编译报道

谷歌10月6日发布首款智能手表Pixel Watch和新一代智能手机Pixel 7和Pixel 7 Pro，同日开放预订，并于10月13日正式上架出售。手机定价分别为599美元和899美元，手表的wifi版本起价349.99美元，低于最新一代苹果手表399美元起价。

尽管谷歌的安卓操作系统在数十亿部智能手机上运行，而作为谷歌自家品牌的智能手机Pixel所占的市场份额仍然是非常不显眼的一小部分。不过，根据职场调研机构Canalys的数据显示，Pixel在2021年上半年在美国本土市场销量暴增了345%，市占率达到了2.6%，跃居成为美国市场第5大手机制造商。



10月6日，谷歌公司在美国纽约的一个活动上发布新一代智能手机Pixel 7和新一代智能手表Pixel Watch。（AFP）

在谷歌母公司Alphabet的第一季度财报电话会议上，首席执行官皮查伊（Sundar Pichai）表示Pixel 6系列手机是"有史以来最畅销的Pixel"，并表示该公司创下了历史季度销售纪录。该公司希望新一代Pixel 7能够继续这种势头。

谷歌的大部分收入来自广告，并且不直接报告其硬件产品的收入。该公司报告了"其它"收入部分，其中包括硬件、Play商店和非广告YouTube收入。今年第二季度，该公司表示，该季度的"其它"收入为65.5亿美元，略低于去年同期的66.2亿美元。相反，苹果第二季度的iPhone收入为505亿美元。

与苹果手表一样，Pixel手表也有智能手表的功能，搭载谷歌的wear OS3.5，兼容安卓8.0及更高版本的安卓手机，并与谷歌其它应用产品，如谷歌钱包、Gmail、日历和Google Home"无缝链接"。Pixel手表一次充电可使用长达24小时，比苹果手表8系列多出6小时。

Pixel 7和Pixel 7 Pro是第一款引入谷歌新一代Tensor G2芯片的智能手机。据悉，Tensor处理器有助于实现谷歌表示其它芯片无法提供的功能，例如增强相机功能、设备翻译等。谷歌表示，Pixel 7拥有6.3英寸屏幕，比去年的型号亮度提高了25%。◇

保时捷市值超母公司大众汽车

■ 记者李言综合报道

10月6日下午2点17分，随着保时捷（Porsche AG）的优先股在法兰克福交易市场上涨3.1%，报90.68欧元，使其市值达到827亿欧元（815亿美元），超过母公司大众汽车786亿欧元的估值。

大众汽车通常每年销售约1,000万辆汽车，而保时捷的交付量为30万辆。这家欧洲最大汽车制造商——大众通过旗下知名跑车制造商保时捷的首次公开募股（IPO）筹资高达94亿欧元，以推动其电气化进程。

尽管保时捷的股价在上星期一随大盘跌破上市价格，至81欧元，但上星期四早些时候股价上涨至93欧元（91.95美元），使该跑车品牌市场估值一度达到850亿欧元。

保时捷于9月29日在德国法兰克福证券交易所正式挂牌交易。在首次公开募股一周后，保时捷公司成为欧洲最有价值的汽车制造商。

目前在欧洲汽车制造商中排名第三的梅赛德斯-奔驰（Mercedes-Benz）估值为572亿欧元，接下来是宝马（BMW）的475亿欧元以及斯泰兰蒂斯（Stellantis）的397亿欧元。

目前，保时捷是德国第五大最具价值的上市公司，仅次于林德（Linde）、SAP、德国电信（Deutsche Telekom）和西门子（Siemens），是欧洲第25大最具价值的股票，高于嘉能可等巨头。◇



保时捷的经典引擎盖标志。（Getty Images）

英国研发AI激光器

清除家庭头号害虫蟑螂

■ 记者吴瑞昌综合报道 图 | AFP

蟑螂是居家环境中的头号害虫，因其有极强的繁殖力，很难被清除。最近，英国科学家改进了一款杀死害虫的AI（人工智能）激光器，可直接识别和杀死蟑螂，为人们清除蟑螂提供了新的选择。

英国历史悠久的赫瑞瓦特大学（Heriot-Watt University）的一个研究团队9月底在《东方昆虫》杂志上介绍了一款成本不到250美元的AI激光器，可在不用药物或化学品的情况下，有效杀死蟑螂等害虫。

这种AI杀虫方法是透过全自动化的追踪系统，辨别室内害虫，并将其杀死。实验中，他们拿德国蟑螂和德国小蠊进行实验，证明这款AI激光器能在4英尺（1.2公尺）的距离内，有选择性地消灭单个害虫。

该机器采用低功率的激光照射那些害虫，使其感到炙热，无法在黑暗中躲藏，从而达到驱逐目的，或选择进一步消灭。

他们之所以拿德国蟑螂和德国小蠊作为实验对象，是因为它们是全球家庭中最主要的虫害之一。这些害虫不仅会污染食物、破坏家电，也危害人体身体健康，包括引发过敏、哮喘病和肠胃疾病等。

改进前的AI激光器，虽可有效灭掉蚊子、蝗虫和毛毛虫等，但缺点是激光功率过高，可能会对人眼睛和环境造成伤害。改进后的激光器拥有更好的3D扫描辨识系统和CPU，提升了机器辨别物体能力，也降低了机器能耗。

这个新的AI灭虫激光器由摄像头、激光器、振镜（用于改变激光光线位置）、检流器和一台单板的电脑组成，并用python 3.7进行编程修改。

该电脑用一个四核CPU和两个索尼的IMX219摄像头，以确定昆虫在3D空间中的位置，随后再透过电脑计算将激光打向振镜后攻击目标，而AI编程可透过python进行修改要攻击的目标（昆虫）。

两个索尼的IMX219摄像头是拥有8兆像素矩阵的相机。为了实现神经网络运算，机器使用分辨率为416 × 416像素的实时视频搜索单一对象（虫），能更准确和更快回报昆虫的位置。

另外，科学家们制作1,000张蟑螂图像，并在每张图像上都用红框标记每只蟑螂的位置，训练AI系统记住这些蟑螂的影像，增加AI的神经网络反应速度。

这次改进的AI激光灭虫器，使用神经网络算法进一步的驱动振镜，使振镜的反射角度能有效控制激光束方向，并有效瞄准和攻击移动中的蟑螂，达到灭蟑和驱蟑的效果。目前AI激光灭虫器的精度为1 cm左右，预计未来精度会更高。

目前害虫控制方法仰赖化学物质和杀虫剂，会让化学物质长期残留在环境中，不仅效果有限，还危害人体健康和生活环境。另外，那些没被药物杀死的蟑螂可能随着时间的推移，对药剂产生更强的抗药性，迫使人们不得不使用毒性更强的药剂，形成一种恶性循环。

不过，该研究团队警告，使用强激光束可能会严重损害人的眼睛，因此他们会做进一步研究和改进，使其未来真正能够进入实际应用当中。◇



研究分子扣合
三科学家共获诺贝尔化学奖

■ 记者李言综合报道　　图 | Getty Images

美国斯坦福大学学者卡罗琳·贝尔托齐(Carolyn Bertozzi)、丹麦学者摩顿·梅尔达尔(Morten Meldal)和美国学者巴里·夏普莱斯(Barry Sharpless)10月5日共同获得2022年诺贝尔化学奖。



颁奖机构在一份声明中说，他们在点击化学和生物正交化学领域做出贡献，相关技术现在被全球用于探索细胞和跟踪生物过程。

"利用生物正交反应，研究人员已改善癌症药物靶向性，这些药物现在正在进行临床试验。"声明中说，这些反应还可用来绘制DNA地图和创造适合特定用途的材料。

该奖项由瑞典王家科学院颁发，价值1,000万瑞典克朗(915,072美元)。该科学院院士约翰·阿克维斯特(Johan Aqvist)说，三位科学家所从事研究的"都是关于(如何)将分子扣在一起"。

81岁的夏普莱斯曾在2001年获得诺贝尔奖。这位美国学者在千禧年前后首次提出用化学"扣"连接分子的想法。"问题是要找到好的化学扣。"他说，"它们必须很容易和明确地相互反应。"

68岁的梅尔达尔在丹麦哥本哈根大学工作，他和隶属于加州斯克里普斯研究所(Scripps Research)的夏普莱斯独立找到了第一个这样的候选物，它们可以很容易地相互扣合，但不会与其它分子扣合，从而为"点击化学"奠定基础，并在药品和聚合物制造中得到应用。

55岁的贝尔托齐在位于加利福尼亚的斯坦福大学工作。诺贝尔奖评审团说，她"把点击化学带到了一个新的水平"。

她建立了一种名为"生物正交反应"的新方法，使点击化学在生物体内发挥作用而不破坏它们。这种反应现在被用来探索细胞，跟踪生物过程，并设计可以更精确针对癌症等疾病的药物。

贝尔托齐解释说，这种技术用于"在人类患者体内进行化学反应，以确保药物进入正确的地方并远离错误的地方"。

为期一周的2022年诺贝尔奖揭晓仪式于10月3日拉开帷幕。瑞典科学家斯万特·佩博(Svante Paabo)因揭开尼安德特人(Neanderthal)DNA秘密率先获得医学奖。该奖项为人类免疫系统提供了关键见解。

三位科学家5日共同获得物理学奖。法国人阿兰·阿斯佩克(Alain Aspect)、美国人约翰·F·克劳瑟(John F. Clauser)和奥地利人安东·塞林格(Anton Zeilinger)证明微小粒子即使在分离时也能保持彼此的联系，这种现象被称为"量子纠缠"，可用于专门计算和加密信息。

10月6日继续进行文学奖评选。2022年诺贝尔和平奖于10月7日宣布，经济学奖于10月10日宣布。◇

二十大 习近平与元老干政的较量

■ 记者张婷综合报道

随着中共新领导班子即将在二十大上亮相，元老干政问题近日再次引发外媒关注。



二十大即将到来，中共元老干政的问题再次引发媒体关注。（示意图。）（Greg Baker/AFP/Getty Images）

《经济学人》（The Economist）10月6日发文，题为“退休党干部如何在中国发声”（How Retired Party Officials Make Themselves Heard in China）。文章说，在习近平领导下，中共元老的影响力正在减弱。

《外交家》（The Diplomat）杂志的网络版9月26日发文，题为“元老干政在中国的终结”（The End of Senior Politics in China）。文章说，习近平是1978年以来第一个不受中共党内强大元老制约的领导人。

中共元老是指退休的国家领导人。他们不在位后往往通过自己建立的网络和心腹在政治上保持影响力。中共元老们通过提拔追随者、指定继任者等方式来影响高层的人事任命。BBC说，自毛、邓统治时代结束后，从胡耀邦上任起，中国就开始了元老干政时代。在胡耀邦和赵紫阳担任中共中央总书记期间，包括邓小平在内的中共“八老”对他们的权限进行严格制约。

在胡锦涛执政后，其前任江泽民在公开和不公开场合干预胡、温的政务，实际上架空了胡锦涛的权力。在2012年召开的中共十八大上，习近平接任了中共中央总书记，外界当时预测江泽民会继续以他的老人干政操纵习近平。然而，习近平掌权后，开始削减中共元老的势力，急于避免遭到与他的前任胡锦涛一样的命运。

习清洗江派 利用喉舌警告江不要老人干政

习近平上任后明确表示，他不会容忍元老干政。2015年，党的喉舌《人民日报》发表一篇“人走茶凉”的文章。《经济学人》说，此文被广泛认为是对江泽民的警告。

《人民日报》的这篇文章批评说，有领导干部不仅在位时安插“亲信”，为日后发挥“余权”创造条件;而且退下多年后，对原单位的重大问题还是不愿撒手。这种现象导致一些单位庸俗风气盛行，甚或拉帮结派、山头林立。文章警告说，老干部退休后应该对新班子的工作自觉做到不插手、不干预。应及时调整心态，以免陷入无穷烦恼。

习近平以反腐名义清理江派势力。最引人关注的就是江泽民心腹周永康的倒台。2015年，周永康因“受贿、滥用职权、故意泄露国家秘密”被判无期徒刑，成为习掌权后第一个被定罪的前政治局常委。

除了周永康外，习近平拿下的其他江派要员包括前军委副主席徐才厚，前政协副主席令计划，前中共军委副主席郭伯雄，中共前政治局委员、重庆市委书记孙政才、前政协副主席苏荣。江派另一要员、前政治局委员、重庆市委书记薄熙来在2012年3月落马，习近平执政后，在2013年9月判处其无期徒刑。

《经济学人》认为，习近平的这些反腐举动至今对中共元老们仍具有强大威慑力，因为他们担心自己或家人遭到类似调查。

习近平今年仍进一步收紧元老干政

《经济学人》说，在习近平执政下，中共元老被认为生活在严密地监视下。他们必须通过目前由习近平亲密盟友掌控的中共中央办公厅安排公开露面和与其他高级人物会面。

习近平今年进一步收紧了对中共元老的限制。今年5月，负责管理人事的中共组织部公布新规，要求退休官员，特别是担任过领导职务的官员，不得“任意讨论”政策或传播“政治上的负面言论”。

习近平可能在二十大的领导层改组（几名政治局成员即将退休）中允许中共元老具有有限的发言权。在2017年，中共十九大召开后，官媒新华社发文说，习近平在十九大前对中央领导机构人选的产生过程进行了“创新”，推出了“个别谈话调研”的形式。文章提到，习近平参考了57名现任官员和元老的意见。

《经济学人》援引一名研究中共政治的中国学者的话说，尽管这让中共元老在高层人士选举上仍能表达意见，但习近平获得了更多的回旋余地，因为他单独和他们见面，消去了他们联合起来左右候选人或投票的机会。

新华社在2017年的文章中，特别批评了十七大和十八大中央领导机构人选的产生方式。文章说，“十七大”和“十八大”曾尝试会议推荐的选拔方式，但这种方式“由于过度强调票的分量，带来了一些弊端……导致投票随意、投关系票、人情票”。文章点名批评三名落马的江派高官周永康、孙政才和令计划，称他们“利用会议推荐搞拉票贿选等非法组织活动”。

尽管中共没有公开习近平在2017年进行单独咨询的57人的名字，但《经济学人》说，他们被认为与一个名为“主席团常务委员会”的机构密切对应，该委员会在十九大上有42名成员，包括政治局常委的所有退休人员。该委员会在党代会上主要发挥礼仪性作用，监督议程和选举新的中央委员会。

中国学者说，习近平今年可能会使用同样的制度。这意味着虽然元老们几乎肯定无法阻止习近平连任，但仍然可以通过提名心腹来影响新的常委会成员。习近平可以不理会他们，但就目前而言，他必须谨防羞辱这些元老，使他们感到不得不说话，不管后果如何。

党内元老每年与现任领导人在北戴河的海滨度假胜地聚会，讨论政策和人事决定。

习近平仍有可能受到中共元老的有限挑战

尽管目前没有迹象表明习近平会受到直接挑战。但由于他继续支持俄罗斯在乌克兰的战争，并拒绝放弃使中国经济瘫痪的“清零政策”，许多精英阶层成员现在有理由表达不满。《经济学人》说，许多学者、外交官和其他研究中国政治的人认为，如果习近平发现自己受到政治攻击，更有可能是来自中共元老，而不是军事政变或大规模起义。

今年6月，前国务院总理朱镕基的亲信楼继伟，公开批评中共不当封控，损害经济。

《经济学人》援引波士顿大学的约瑟夫·福史密斯（Joseph Fewsmith）的话说，“我认为有很多高层人士真的不喜欢习近平，而Covid政策显然是一个攻击点。我认为，有一些退休的领导人或想联合起来说些什么，这并非不可能。但从逻辑上讲，这很难做到。”◇

无神论 魔鬼在现实社会的恶行

文|专栏作家Stu Cvrk
编译|任季

有一条线贯穿着优生学、杀害婴儿再到超人类主义。这三者都是魔鬼在我们这个现实世界中的所作所为。这是一个需要我们深究的问题。

善与恶

从《圣经》时代到现在，多少个世纪，善与恶的斗争一直存在。一方是相信存在更高层次生命的人，相信人类是按照上帝的形象造出来的，是不可改变的，不能被人类所轻视或损坏的。换句话说，这个阵营的人认为人性本身在过去的几千年中恒常不变，人要改善自身只有祈求上帝。

另一方是那些否认上帝存在的人，他们认为人类是掌控人类命运的最高智慧，人类是可改变的，可以通过科学来塑造，并且可以通过“自然领袖”的长期规划和实验，进化成人类的高级形态。这些人继续推论，当他们的目的是使人类朝着某种设想的、不断变化的未来愿景发展时，他们的做法无需任何道德或宗教约束。

第一阵营中的许多人将正在进行的战斗描述为“善与恶”之战。几千年来，人类一直在争论、定义和重新定义“善”的含义。古人用“正常与不同”、“知识与无知”来定义善，后来又在定义法律和正义的背景下用“正确与错误”来定义。社会和政府都是围绕这些概念组织的。

历代不同文化的人类社会中都有对邪恶的定义。现在的字典将邪恶定义为“道德上错误或坏的，不道德的，撒谎的”。大多数美国人（或人类中的多数人）在个人层面上对什么是邪恶有一种固有的理解。有些人把这种理解称为良知。即使是第二个阵营中相信人类是至高无上者，也存有一点在宗教和生活经验中获得的良知痕迹。

社会建立了政府以表现、监督和控制被管辖社会的文化规范。逻辑上讲，这些政府也会根据各自不同的哲学框架实施和执行这些文化规范。这些文化规范部分是由他们各自的宗教哲学和几个世纪以来发展和试验的各种意识形态形成的，如君主统治、马克思主义、法西斯主义、社会主义、共产主义、法人团体资本主义、父权制、寡头统治、哲学王等等。

无神论社会中的可变人类

20世纪发展和试验的极权主义意识形态（特别是法西斯主义和共产主义）否认上帝的存在。

这样，具有这些意识形态的政府在发展和培养他们社会中的“现代人”时，就可以不受宗教和道德的约束。这些变态人类的例子包括：

Herrenvolk（纳粹德国的“主种族”）

纳粹迷恋种族理论，形成了一个伪科学的种族分类系统，其中“雅利安人”（德国和北欧血统的人）被认为是处于人类金字塔顶端的“主种族”，注定要“统治世界”（当然是按照纳粹的说法）。犹太人被纳粹认为是这个等级系统中的最低层。

纳粹社会是围绕着这些概念组织起来的，目的是发展和提升那些拥有“最纯正”雅利安血统的人，而牺牲那些在等级系统中等级较低的人。

Homo Sovieticus（苏维埃人）

“苏维埃人”被看成是“实现”共产主义的终极表征，意指人类可以在没有上帝指导的情况下向更好的方向发展（按照共产党人的定义）。俄罗斯共产党人试图塑造个人意识、品格和社会实践，以使人们符合马克思主义关于“完美公民”的观点。

苏联人试验了心灵感应研究、控制论模拟和通过电视进行大规模催眠，以控制其公民的思想。这是如今被左派和全球主义者利用的集体歇斯底里的先驱。

中国共产党人

中国共产党（CCP）几十年来一直控制着中国的教育，根据中共的意识形态、原则、历史、种族理论、全球目标等对各级学生进行政治灌输，最重要的是对每个人的驯化，以让人们默许中共对中国社会各个方面的控制。

中共领导人习近平在2019年说：“我们要……加强对年轻人的政治引导，引导他们自觉坚持党的领导，听党话、跟党走。”

中国共产党在实施社会控制、监控所有中国公民遵守中国共产党指令方面走在世界前列。教育、监督、控制和惩戒：中国共产党人为所有人设想的拥有完美服从的公民的完美世界。

被控制的人类

19世纪提出的理论在20世纪和21世纪结出了坏的果实。卡尔·马克思的理论（马克思主义）产生了《共产党宣言》，其不信神的信徒继续困扰着当今世界。查尔斯·达尔文的进化论催生了优生学，美国国家卫生研究院的基因组研究机构将其定义为“一种不道德的伪科学理论，声称有可能通过基因学和遗传的科学规律来完善人和群体”。直到今天，约翰·杜威的进步教育理论同样困扰着美国公共教育。

优生学从始至终表现得特别邪恶。它的追随者包括纳粹，与“人口协会”、“研究选择性和限制性人类繁殖的优生学委员会”和“美国优生学协会”有牵连的美国人。

前美国总统富兰克林·D·罗斯福甚至提拔纳粹同情者和优生学家富兰克林·奥斯本在政府中任职，担任的职务包括选择服务民事咨询委员会主席、军队福利和娱乐委员会主席以及战争部士气处处长。



2022年6月23日，在华盛顿的美国最高法院前，一名捍卫生命权（pro-life）活动人士手持塑料胎儿进行抗议。(Nathan Howard/Getty Images)

纳粹利用优生学为“强制绝育”辩护，并最终消灭了“不受欢迎的人”，包括犹太人、同性恋者、吉普赛人、斯拉夫人和其他人。优生学理论直接导致了纳粹的种族灭绝，20世纪的30年代和40年代间在欧洲杀害了数百万人。

优生学也是美国三十多个州实施绝育法的基础，根据美国国立卫生研究院基因组研究中心的数据，其中一些法律一直持续到20世纪80年代。20世纪，美国有六万多名被认为是“白痴”、“低能”、“滥交”（女性）或“弱智”的人被绝育。

优生学也在很大程度上影响了玛格丽特·桑格。作为一个优生主义者和种族主义者，桑格创立了“生育控制联盟（1921年）”及其后续组织“计划生育（1942年）”。她支持几项优生学倡议：对有精神和身体残疾的人进行绝育，在“集中营”中隔离不受欢迎的罪犯，以及对患有严重疾病的母亲进行强制性节育培训（必须参加）。而桑格的另一项举措是“黑人计划”，即针对黑人为主社区的节育计划。

当然，“计划生育”是支持1973年《罗伊诉韦德案》通过的主要组织。美国最高法院的裁决声称，妇女的堕胎权隐含在《美国宪法》第14修正案所保护的隐私权中。作为一个卖点，其倡导者首先声称，堕胎只应在极少数情况下进行，如强奸、乱伦，或为了挽救母亲的生命。

当联邦政府为“计划生育”的堕胎诊所提供资金后，堕胎倡导者在联邦资金的激励下，将可接受的堕胎界限从最初的孕期三个月内推到最终的邪恶做法：“部分分娩堕胎”。在这种情况下，会用剪刀剪掉正在分娩孩子的脖子。因此，简单的“治疗性”堕胎已经演变为杀婴，即野蛮地杀害婴儿。

注意，阿道夫·希特勒的纳粹分子在大屠杀期间杀害了600万犹太人，被理所当然地指控犯有种族灭绝罪。同样，共产主义中国也被指控对新疆的200万维吾尔人实施了种族灭绝。然而，与6,300万相比，这些数字就显得微不足道了，这是自1973年《罗伊诉韦德案》通过以来，美国流产的儿童数量。这个数字包括一千九百多万流产的黑人婴儿。这是真正的种族灭绝，其背后的哲学是邪恶的，因为优生学已成为“杀害婴儿学”。

无神论阵营干预人类自然进程的最新努力是超人类主义运动，它寻求通过先进技术加速人类进化。它是优生学的延续，因为它的目的是通过先进的生物和物理（机械、生物机械）技术来“增强”人类，或者如《大英百科全书》所说，“增强或提高人类的感官接收、情感能力或认知能力，以及从根本上改善人类健康和延长人类寿命。”

简而言之，其目标是创造出长生不老的超级人类。就像优生学一样，不涉及自然选择，而是由那些愿意付出代价（和被实验）的人选择性地实施。对实验没有限制，对技术的应用也没有道德约束。

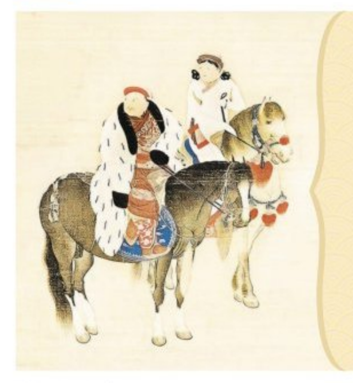
结语与思考

三个主题：上帝与人类，善与恶，永恒的斗争。

首先是优生学，然后是按需堕胎和杀婴，现在是超人类主义带来的新局面。这就是一种邪恶的进化！都没有道德、伦理或宗教约束，都是由掌握政治权力的人任意决定的。

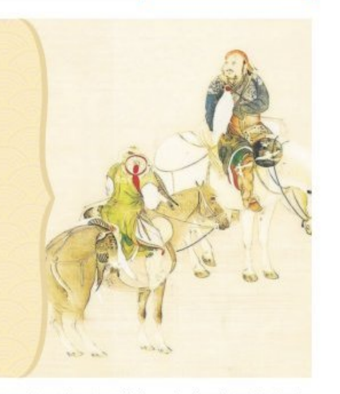
拜登政府于9月12日签署了“关于推进生物技术和生物制造创新以实现可持续、安全和有保障的美国生物经济”的行政命令，从而为超人类主义扫清了障碍。我们怀着忐忑不安的心情向着“勇敢的新世界”进发。◇

原　文：The Evolution of Godless Practices: Eugenics, Infanticide, and Transhumanism 刊登于英文《大纪元时报》。（有删节）



您不了解的元朝

儒生的真实地位



▲《元世祖出猎图》(局部)。(台北故宫博物院)

文| 皇甫容

“九儒十丐”的说法，使很多人认为元朝时期儒士的社会地位落魄悲惨，甚至位于娼妓之后，仅比乞丐好一点。关于这一点，历史真貌究竟是什么样的呢?



“九儒十丐”的由来

“九儒十丐”的说法出自两部南宋遗民著作:《叠山集》中的《送方伯载归三山序》和《心史》中的《大义略叙》。

《叠山集》的作者谢枋得是南宋官员，曾经率军抗击元兵。宋朝灭亡后，元廷多次征召谢枋得，都被他拒绝了。至元二十五年(1288年)，谢枋得绝食殉节。在他的书中提到，当时拿儒生取笑的人，有“七匠八娼，九儒十丐”的说法。

《心史》被发现时，是装在苏州承天寺一口古井中的一个铁盒子里。按照书中记载，该书是在至元二十年(1283年)沉于井底的。明朝崇祯十一年(1638年)被人发现时，已历经近400年，蹊跷的是，书籍纸墨崭新，引起很多学者质疑。

《心史》所记载之事被谈迁、徐乾学、袁枚等人认为有违史实，难以取信。这几位学者和《四库全书总目提要》的观点一样，认为《心史》是假托宋末元初文人郑思肖之名所做的明朝伪书。



元代儒户优势

按照职业和社会职能的不同，元廷将全国百姓划为不同户别，也称为诸色户计。比如军、站、民、匠、儒、医卜、阴阳、僧人、道士、也里可温(基督教神职人员)、答失蛮(回教神职人员)、斡脱(高利贷经营商)、商贾、船夫、弓手等等。

不同户计，享有不同的权利，承担不同的义务。比如军户义务是服兵役，为国提供兵力和军需;站户维护国家驿站(站赤)交通，为使用驿站的人提供交通工具和饮食;属于僧、道、基督教等户计的神职人员，主要工作就是敬天祈福，为国、为民祝祷平安。

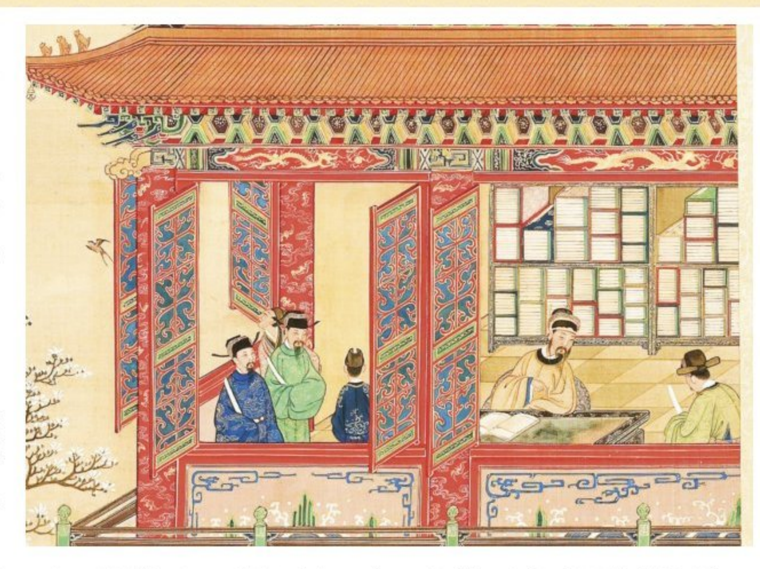
儒户阶层，则要保障每户至少要有一人读书。在国家选拔官吏时，准备考试以备征召。由于儒户劳心不劳力，所以元朝儒户不需要承担各种徭役，这一权利有别于一般的百姓。

除此之外，儒户还可豁免丁税(人口税)，如果拥有的土地面积不超过四顷，不需要缴纳地税。

凡是在籍的儒士，都可以获得官府提供的廪给，这相当于奖学金;在学校读书的生员(学生)，由学校提供每日两餐饮食。儒户享有的待遇超过其他的户计。

根据《元史》、《新元史》和《蒙兀儿史记》的记载，三品以上的官员有864位，汉人就有409位，虽然他们并非都是科举出身，却都是儒士入吏，也就是从做地方小吏开始，为官府办理文书和各种事务，不断升迁，被选入廉访司(监察百官的机构)，升为掾吏(官署属员)，然后才出职为官，成为有品阶的官员。

元仁宗时期，很多官府的胥吏由儒生担任，出现朝廷以儒术治理天下的局面。



▲清·陈士倌《圣帝明王善端录(宋元明)·元世祖》(局部)。(台北故宫博物院)

忽必烈尊儒学

元朝优待儒户，尊崇汉家文化，对汉人学士的礼遇和厚待，不亚于历史上的任何一个王朝。忽必烈以三顾之礼聘请汉人精英，所表现出的心胸和气度，与任何一位圣主明君相比都不逊色。

从元代对待儒家的态度，也可以看出来儒士当时的地位。忽必烈的汉人智囊团，很多都是精通儒学的饱学之士。忽必烈还没有即位时，在潜邸就邀请四方文士，向他们请教治国之道，如果列出名单，那是一串非常闪烁耀眼的名单，比如刘秉忠、赵璧、王鹗、张德辉、姚枢、许衡、窦默等等。

宋金时期，姚枢、许衡、窦默都是很有名望的儒学家。理学家姚枢到达潜邸时，忽必烈高兴地以宾客的礼仪招待他，并向他询问治国之道。姚枢陈述了治国平天下的精华，分为八个方面，分别是:修身、力学、尊贤、亲亲、畏天、爱民、好善、远佞。忽必烈都非常认可。

另一位理学家许衡向忽必烈讲述大禹王爱民如子，以及太康因为安逸丧德失去天下民心的故事。他还说:“夫贤者以公为心，以爱为心，不为利回，不为势屈，置之周行，则庶事得其正，天下被其泽。”意思是，贤明的人以公为心，以仁爱为心，不受利益驱使，不为权势所迫，一切依照章法有条不紊地进行，天下事就会处理得公正得当，天下百姓也会受惠。

医家窦默曾经隐居于大名府，他和姚枢、许衡早晚讲学，以致废寝忘食。忽必烈听说他的名望，就派使者去请他。忽必烈问他治国之道，窦默回答说:“帝王之道，在诚意正心，心既正，则朝廷远近莫敢不一于正。”

忽必烈和窦默，一位是生长于草原的蒙古人，一位是土生土长的汉人。窦默所谈的儒家观点，忽必烈全都听进去了，非常赞成，并敬重礼遇他，将其留在身边。

忽必烈曾在一天内召见了窦默三次，窦默所答都很称他的心意。忽必烈请窦默教育皇太子真金，并赐给他玉带钩，说:“这本是金国宫廷的故物，您是贤长的老人，非常适合佩戴，日后使我的孩子见到您，就像见到我一样。”窦默返乡时，忽必烈命大名、顺德两地的官府每年为他奉上衣服和器物，并赐给他田地和住宅。

修缮孔庙 重振祭孔礼义

有一天，忽必烈问张德辉:“孔子庙祭祀的礼义，现在怎么样?”

张德辉说:“孔子为万代王者之师，治理国家的君王都很尊敬他，修缮孔庙，按时祭祀。是否崇儒，对圣人并没有什么影响，但可以使人们看到国君崇儒重道的心意。”忽必烈说:“从今以后，祭孔大典不要废除。”

1252年，张德辉、元裕等人拜见忽必烈，尊忽必烈为儒教大宗师，忽必烈欣然接受。

忽必烈尊儒，修缮孔庙，重振祭孔礼义。忽必烈即位以后，在大都、上都和孔子故里建庙，并通过不同途径，推行儒家思想。

从忽必烈开始，元朝历代的皇帝对儒家对孔子都很推崇。

在元朝之前，历朝的皇帝称孔子为“宣父”“文宣王”等尊号。至大元年七月，武宗皇帝海山即位不久，就下诏加封孔子为“大成至圣文宣王”。◇

濒死体验使美国护士
明白了福祸真意

■ 记者 Michael Wing 报道、赵孜济编译　图 | Shutterstock

很多人可能会很惊讶，我们通常认为的“福”和“祸”在下一世的表现方式和这一世截然相反。世俗的舒适不可能是永恒的，而艰辛却会带来喜悦。

来自肯塔基州的退休护士、52岁的潘妮·维特布罗特（Penny Wittbrodt）对此有切身的体验。在过敏发作导致她昏迷之后，她分别在2014年和2016年有过两次不同的濒死体验。

她穿越到天地之间的空间，遇到散发着爱的能量的灵性生命，包括她已故的祖母和上帝本人。这些经历使她对生活的看法转了180度。从第二次濒死体验中醒来后，她说她的过敏反应已经治愈了。她回到世间的决定是很不情愿做出的，因为在她看来，那个地方几乎是天堂，但她还没有完成在地球上要达到的目标。

“我有对贝类过敏反应的历史，但我多年来没有发作过。我只是把这些过敏性注射药物 EpiPen 放在身边。”她在2021年接受萨门·奥克斯（Shaman Oaks）采访时说，“当时我呼吸和吞咽困难……我是一名护士，我当时想，‘天啊！这是过敏反应。’所以我给自己打了一针 EpiPen。我儿子开车送我去医院。”

在等待治疗时，潘妮在医院走廊里被喘鸣所困扰，感觉像死了一样。她看起来非常可怕。当护士觉得她可能即将死亡时，潘妮停止了呼吸。她“弹出”了自己的身体。她亲眼看见了自己：“我在想，‘伙计，那个女孩是谁？她病得很重。’我没有意识到那是我自己。”

离开她的肉体外壳，进入精神世界之后，潘妮表现出一种她描述为“非固体”的状态，并进入了一个“压迫性”的黑暗空间。她的感知被改变了，包括她的时间感。“这里（地球上）的时间是如此结构化，那里的时间真的远离了你”，她说，“与这个尘世的时间相比，我在虚空中度过的时间可能是大约10年。”

“我突然想到，我所处的精神空间是我在地球上自己建立的精神空间的图像反映。……自从多年前离婚以来，



潘妮和丈夫唐（Don）。（由潘妮·维特布罗特提供）

我一直在自己周围筑起一堵墙来保护我，保护孩子们。我在尘世建立的隔离跟着我来到了另一空间。”

当她悟到这一点时，窒息的黑暗瞬间像玻璃一样“破碎”了，一道灿烂的光芒照进来。然后一个灵魂出现在她面前。那是潘妮的祖母，她不是以老太太的形象出现，而是以一个金色的天使般的女人的形象出现，她有着火一般的头发。

“我很欣慰，有人在那里，我并不孤单。黑暗已经消失了……我闯过来了。我哭了。”潘妮说，“祖母用心灵感应对我说‘亲爱的，冷静下来。’这些话是一种镇静剂，是精神的安慰能量。”

然后，在不知不觉中，潘妮又独自一人漂浮在光明中。她的思想在那个空间会成为现实。“我会有一些念头，念头一产生，答案就在那里了”，她告诉《大纪元时报》，“我记得我当时想‘花’，然后突然……我低头一看，我的思绪已经造出来花了。它们是黄色的，不是我们理解的黄色，而是‘辉煌的’”。

“每朵花都有自己的振动，自己的歌声，自己的气味和味道。而且你不必靠近就可以体验它”，她说，“你可以看着它。没有一朵花相互冲突。每一片草叶都有自己的共鸣和歌声。这一切都在和谐地工作。它比我在地球上的任何经历都要丰富得多。”

潘妮随后描述了与上帝会面的经历。上帝说，她因亲人在生活中受到的遭遇而对上帝怀有怨恨。然后，上帝向她透露，当进入永恒时，在地球上的所谓的“祸”会结出救赎的果实，超出凡人卑微的理解。

“我说，‘我已经看到了你让我的孩子所经历的一切。他们的父亲在他们还是婴儿的时候就抛弃了他们，他离开我已经够我受的了。我不应该承受这种苦难。’”潘妮接受萨门·奥克斯采访时说。

“我可以接受前夫对我所做的任何事情，但是看着孩子们在电话里和他说话，然后每天去邮箱检查他说的要送给孩子的礼物，虽然它永远不会来，看着孩子们每天心碎地走回去……什么样的上帝会允许这样的事情发生呢？”

这种“不公正”激起了她对上帝的怨恨。在她的濒死体验之旅中，上帝向她揭示了他的意图，并清除了她作为一个凡人对真实情况的误解。上帝和她向前闪去，潘妮看到她的大儿子大卫在看台上看着他自己的儿子踢足球。大卫说：“妈妈，我要成为一个对得起他的父亲。”

她回忆说，多年后——她没有告诉儿子这个故事——大卫在看他儿子踢球时说出了这些话。

“我当时倒吸了一口气。我想，‘哦，天哪，发生了，确实有上帝存在！他确实就在那里。’有时候我会怀疑那种濒死体验，因为很多人都怀疑它。但（上帝）说，‘不，我就在这里。’”

许多表面上的“不公正”，比如儿童忍受癌症的折磨或生来就有可怕的畸形，在天堂都有更高的目的。“他们是最有牺牲精神的”，潘妮谈到这些，“他们忍受了这么多，只是为了有机会向人们展示一种超越言语的爱。”

潘妮与上帝一起在幸福的光芒中漂浮着，她非常不愿意回去。她感觉到一根绳子将她与她尘世的身体连接起来，她知道她要回去了。她也明白了，以前她没有像上帝所希望的那样生活，一点也没有。

“我逃避了我应该做的事情。我无法形容离开（精神空间）时我有多伤心”，她说，“我（现在的）丈夫问，‘你为什么不想再回来呢？’我说，‘在你自己去过那里之前，我无法让你明白这一点。’”

“‘我知道你最终会没事的。’我决定回来，我哭了。……我对上帝说，‘至少让我记住这个经历，因为如果我遗忘它，我想我就不会再有任何希望。’”

凡人生来就有着永恒的目的，这与我们所认为的“福”不同：当一切都一帆风顺时，这实际上并不好，潘妮说，当我们沉睡在舒适中，无所事事时，这很糟糕。我们注定要向前迈进，迎接挑战，分享善意。

为了完成她的目的，她庄严地选择在世俗世界中重新进入她的人体。

“在我们进入今生之前，我们实际上经历了一个决策过程，我们咨询过精神向导，关于我们想投生的家庭以及我们在世间想学习的教训”，她说，“当我们到达这里时，我们都忘记了这一点。我试图提醒人们，在你来之前，你知道你将要面对的苦难。你曾经决定‘这就是我想过的生活。我想得到这些教训，因为这些教训将有助于我精神的成长。’”

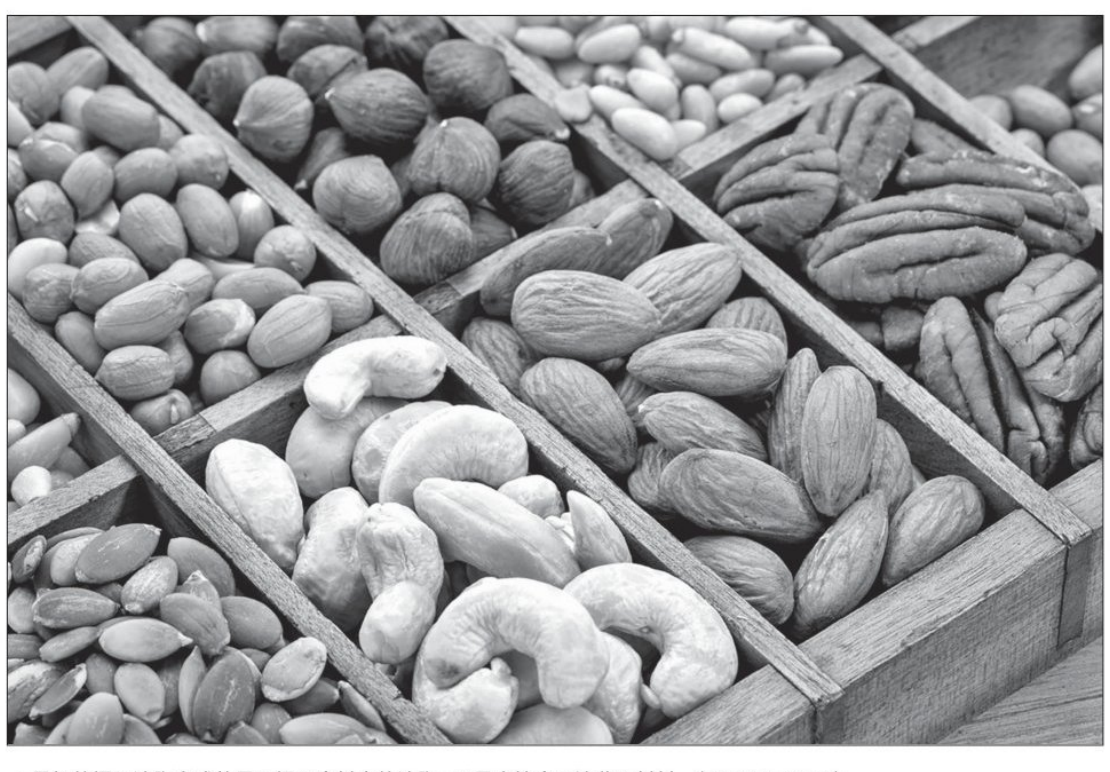
回来后，潘妮在社交媒体上以及在各种播客和平台上的采访中与世界分享了她的濒死体验。她一直努力提供证据证明她的经历，展示她确实看到了当时她不可能看到的东西，除非她真的离开了身体，比如她姐姐在某一天穿的不匹配的衣服，她在 Facebook 上发的短信，等等。

这个故事只是潘妮与世界分享经历的一小部分。◇

最不易造成身体负担的“吃油方法”

文 | 白玉熙

日本传统料理被认定为世界文化遗产，最大的因素即为它对健康的贡献，其健康长寿的秘诀之一，就是油的使用量和使用法非常特别。而这一点，大家通过日本名医新谷弘实的讲解，就会恍然大悟，为何日本传统料理，油的摄取量会如此少，对人体如此呵护。这样的料理法，是很难有机会得糖尿病、胃肠病和心血管类生活习惯病的。



▲ 最好的摄取油脂方式就是不提取食材中的油脂，而是直接食用这些原材料。(Shutterstock)

常食油腻食物 易患胰腺炎

日本虽然对牛奶的危害还认识不清，但是自古懂得他们的肠胃较弱，十分注重养胃肠，喜食油脂少的食物。

新谷非常认同这一点，他也在几十年的内视镜观察中发现了这一点，提到日本民族非常不适合吃油腻的食物，如果他们经常食用西洋的料理，或者喜欢油炸的食品，不仅肠胃出问题，还很容易得胰腺炎，因为，油脂必须通过胰腺分解。

油腻的饮食，对健康十分不利，很容易增加胰腺的负担，整个消化系统均受影响。糖尿病、心血管病等生活习惯病，在这几十年的时间里，几乎成了世界不治之症，年轻化的趋势也令人触目惊心，都跟这种西洋化的油腻饮食息息相关，不可不防。

同时，新谷也强调，植物油中的不饱和脂肪酸，是有益于心脏、大脑、皮肤、循环器官的健康脂肪酸，是人体需要的，有的必须从食物中摄取，如果完全不摄取植物油，也同样是不可取的，新谷为此给出他的一些简单易行的摄油法。

1. 首先避开人造黄油

大家知道，现代炼制食用油的技术，采取的不是传统压力的压榨法，而是溶剂抽油法。也就是在植物原料中，投入从石油提取的化合物溶剂来溶化原料，然后高温抽取植物油脂。使得食用油产生了大量有害脂肪酸，对心血管有极大的危害。

更不用说再进一步投入氢这种化学物人工改造它，完全改变了脂肪酸性质，使得植物油原本呈现的液体状——对人体有益的不饱和脂肪酸，完全变成凝固状的饱和脂肪酸的人造黄油，内含的大量有害脂肪酸使它变成最毒油脂。

新谷弘实在书中严肃指出，人造黄油也就是人造奶油是最毒的油，他们几乎存在于所有的面包类、糕点类等西洋面食食品当中，属于食品添加物。为了您的健康，最好杜绝它们进入人体。

有人说了，早上很忙，早餐食用面包片，几乎无法断绝，这可如何是好。我个人建议，自己买个专门烤制面包的机器，从发酵到烤熟，全部自己制作，做好保存起来，新鲜好吃，还能避免各种添加剂的危害。

尽管日本很多商家已经努力尽量少放添加剂，但是为了面包和糕点的松软可口，还是无法避开人造黄油的使用。大家只要看包装袋的原材料说明就知道了。

2. 一般食用油的天然摄取法

那么一般的油又该如何是好呢？每天做菜根本无法避开。新谷说，即使能避开，也不建议多食油类，即使是传统压榨法制造的植物油，也很快氧化“生锈”，要注意尽量避开接触空气来使用，最好以天然不变的食材的方式来摄取，这样是最健康的料理法。

新谷一再强调，油是最容易接触空气就迅速氧化的食物。哪里再经得起现代化学溶剂和高温的改造，什么也不做，已经就是危害身体健康的食物了。所以，最好的摄取方式就是不用人工从原材料处提取出油状物来使用，而是直接吃这些原材料，这样最天然，既不会因接触空气而氧化，也不用担心化学物的毒害和高温下的变质。

其实新谷在出版《不生病的活法》这本书前，就发现日本过去的，比江户时代更早的传统料理，非常符合他的饮食法，美国也劝诫国民，以日本传统饮食作为榜样，减少奶制品、肉类和油脂的摄入，保护肠胃的健康，预防生活习惯病。

所以如今大家会发现，日本的传统料理，除了江户前后出现的天妇罗料理，用油很少，他们的味噌汤、凉拌菜、日常煮菜，几乎看不到明显的油，尤其是味噌汤和烫熟后用酱油以及芝麻粉、柴鱼花凉拌的蔬菜、豆腐等料理，完全不用油类来调味。

这里的用芝麻代替提取的芝麻油来直接食用的料理法，既可以增加香味，又避开了氧化和现代技术的危害。

不仅仅芝麻如此，花生、大豆，包括米类谷物，也就是所有食用的种子类，都含有油脂，人们只要吃带糠皮的玄米，吃花生、芝麻、大豆等食物，油的摄取就基本够了。本来植物油就来自这些种子类的食物。

3. 天妇罗该如何食用？

因此即使是天妇罗（以新鲜蔬菜和鱼虾为主原料的食物），日本人也会想到用萝卜泥来解决油脂太多的问题。所以，人们会发现，天妇罗的料理，往往会配上萝卜泥来食用，萝卜里含有大量分解油脂的酵素，不仅对油有用，连牛肉这样难消化的食物，也具有强力的助消化作用，所以，日本人非常注意保护胃肠，萝卜对他们而言，是被当作日常养生的上等药食和药味来食用的。

但是新谷提醒大家，还是少食油炸食物为好。因油迅速氧化的性质，这些天妇罗也好，炸鸡肉也好，时间一长，就会被严重氧化，成为生锈的油脂食物块。不仅毒害人体，还要消耗大量人体酵素来分解消化，让人体疲惫不堪，同时肠道也会渐渐恶化，产生大量腐败的垃圾废物。无疑使人迅速老化。有些人也会发现，在食用油腻食物后，身体不适。

新谷建议大家吃这些食物时，一定要细嚼慢咽，细细咀嚼产生的唾液，能中和油中的有害脂肪酸。

但是新谷一直有一个观点，就是人体分泌的酵素是有限的，过度消耗来化解毒物废物，得不偿失，肯定是会折寿的。

4. 脂溶性维生素 A 的食材，如何料理？

也许有人会问，那维生素 A 不是要跟油一起食用才有效吗？不用油料理，好像不对啊，新谷针对这个问题，告诉大家，维生素 A 之所以要跟油一起料理，是因为维生素 A 属于脂溶性的营养素，也就是溶解于油，但是即使这样，需要的量很少，跟芝麻大豆等类食物一起食用就够了，完全不用担心。◇

睡眠质量不好吗？
请远离9个失眠肇因

文 | 秦飞编译报道　图 | Shutterstock

人在一天24小时中，大约有8小时是在睡眠中度过，但是许多人的睡眠质量并不好，造成的原因很多，有可能是摄取过多咖啡因，也可能是压力太大。

其实在一般人所知道的失眠原因之外，还有一些让人意想不到的因素，也会导致睡眠质量不好。在此列出《MSN》网站提出的9个容易扰乱睡眠的因素，及早改善就能拥有好的睡眠质量。

1. 用薄荷味洁牙品

你是否每天睡前都用薄荷味的牙膏刷牙，最后再用薄荷味的漱口水漱一下口？这可能就是扰乱睡眠的原因。

曾有研究发现，薄荷的气味会产生刺激作用，促使大脑保持清醒，如果与肉桂搭配在一起，刺激作用会更强烈。



2. 睡前服用维生素

你是否每晚服用维生素补充剂，期望能在睡眠期间修复身体功能？研究显示，在晚上服用某些维生素，会扰乱睡眠，并加重失眠的情况。

维生素B群中的B12会影响褪黑激素水平，干扰睡眠，而B6会造成多梦，还有可能令你从睡梦中醒来。

3. 午夜吃黑巧克力

在午夜时分吃零食，尤其是黑巧克力，会很难入睡。一块黑巧克力的咖啡因含量相当于1杯茶，也含有可可碱，这种生物碱类似中枢神经兴奋剂，会促使心跳加快，引起失眠。

如果晚上非常想吃巧克力，建议选择牛奶巧克力，因为其中的咖啡因含量比较低。

4. 与宠物同床共眠

喜欢和宠物同床共眠的人要小心，宠物可能是造成睡眠质量不好的原因之一。

美国梅奥诊所睡眠障碍中心（Mayo Clinic Sleep Disorders Center）进行的一项调查显示，与宠物同眠的受访者之中，有53%出现睡眠问题，因为宠物会在午夜吠叫，或是凌晨缠着主人讨要食物。

所以专家并不鼓励与宠物同眠，尤其是在睡眠中会惊醒或容易失眠者。

5. 睡前服用止痛药

在服用止痛药之前，应先检查其成分，尤其是头痛发作或晚间服用时，因为有一些厂牌的止痛药含有咖啡因，主要是为了加快药效，所以睡前服用会导致失眠。

6. 睡前用电子产品

有人睡前习惯用平板电脑看电视、阅读电子书，如果有失眠情况者，务必在睡前远离电子产品。

美国哈佛大学进行的一项试验发现，平板电脑或电子书的背光，会降低褪黑激素的分泌，扰乱人体生物钟，进而影响睡眠。

7. 习惯饮酒来助眠

很多人习惯在睡前喝1~2杯威士忌，或是其它酒类来帮助睡眠，但是效果可能适得其反。

研究显示，酒精会干扰体内的睡眠调节系统，容易导致易感人群出现失眠症状。

8. 午餐吃咖哩料理

午餐吃咖哩料理会导致大量辣椒素存留在体内，直至晚上仍无法排出体外。研究显示，辣椒素会刺激大脑中枢神经，使人产生兴奋感，从而影响晚上的睡眠质量。



如果喜欢吃辣，但是却有睡眠问题者，应该调整口味，多选择吃清淡的食物。

9. 使用太厚的床单

夜晚醒来时，发现满身都是汗，多数人也许会认为是卧室的温度太高，其实有可能是使用的床单太厚。

如果床单太厚，会造成每晚睡觉时流汗，汗水会黏在皮肤上，引起不适感，从而增加睡眠的障碍。◇

吃红枣好处多 推荐6个养生食疗方

文 | 记者李熙综合报道
图 | Shutterstock

红枣含有人体必需的多种维生素、矿物质和18种氨基酸，对于预防癌症、高血压和高血脂有一定的作用。干红枣维生素含量虽然不如鲜红枣高，但是铁质含量反倒提升，不但营养素更容易吸收，也更适合食疗。

红枣又称为“大枣”，经常食用能改善身体虚弱、神经衰弱、脾胃不和、消化不良、劳伤咳嗽、贫血消瘦等病症。不过，不同的食用方法，功效也不一样，在此以推荐6个红枣食疗方及其养生功效。

1. 红枣泡水：养肝排毒

现代药理学发现，红枣能提高体内单核吞噬细胞系统的吞噬功能，具有保护肝脏、增强体力的作用。

实验证明，肝功能差的人每天喝红枣水，持续1周，能增加体内血清蛋白，进而达到保肝、排毒的功效。

2. 红枣熬汤：止咳润肺

《本草纲目》上记载，红枣具有润肺、健脾、止咳、补五脏、疗虚损等作用。将红枣、银耳和冰糖一起煮汤喝，能止咳润肺。

3. 红枣泡茶：补气护嗓

红枣具有补中益气、健脾益胃等作用。将红枣炒黑之后，泡热水饮用，能润肺护嗓。

4. 红枣煮蛋：补血养颜

将红枣加桂圆煮红糖水，待红枣和桂圆绵软时，打个鸡蛋入锅，继续用小火煮至蛋熟，即可服用。红枣和桂圆具有极佳的养颜、补血功效，女性可以多食用。

5. 红枣熬粥：安神助眠

女性出现躁郁不安、心神不宁等症状时，将适量百合、莲子和红枣煮食，再加入小米同煮，安神的效果会更好。



6. 红枣泡酒：血管通畅

红枣泡酒，在浸泡的过程中，其所含的营养有机物更容易在酒中溶出，能有效保持血管通畅。

虽然红枣是一种很普遍的营养品，很多人会拿红枣当保健食品来食用，但是每次最好不要超过15颗，以免损耗消化功能。◇

扁康丸 傳統醫學奇蹟！

使全球16萬鼻炎、哮喘、皮膚病和肺部疾病患者恢復健康



獨特的扁康療法

第一阶段： 强壮扁桃体 清除肺部积热 → **第二阶段：** 肺功能恢复 → **第三阶段：** 鼻炎、鼻窦炎康复 哮喘、支气管炎康复 肺炎、重症肺病康复 湿疹、过敏性皮炎康复

愛心贈送

疫情期間，為了表達對廣大讀者的關愛，**每購買一瓶扁康丸，可多獲贈一小瓶扁康丸。** + 免費贈送

徐孝錫 院長

扁康丸創始人 韓國名醫

五十年研究

呼吸系統疾病的權威

原理 根據傳統韓醫學理論，肺為五臟六腑之首。徐孝錫院長發現：「肺部積熱」導致了鼻炎、扁桃體炎、支氣管炎和皮膚病等疾病。扁康丸徹底清理肺部積熱，從根源上解決了哮喘、鼻炎、皮膚病、重症肺病等呼吸系統問題。

分享

十多年重症湿疹 六个月康复

美国洛杉矶庄女士，45岁：

十多年前我开始出现湿疹，吃中、西药，花了很多钱，也没有效果，很痒，经常抓破流血，后来还出现抑郁症。2017年7月经朋友介绍，我开始服用扁康丸，因为朋友的父亲就是皮肤过敏服用扁康丸好了。当服用第一瓶的时候，没有什么效果；服用两瓶后，皮肤开始好转，以前抓破的地方开始恢复；服用第四瓶时，基本都好了，为了巩固一下效果我又多服用了两瓶，以前抓破留下的疤痕都恢复了。现在皮肤非常好，心情也非常好，抑郁症也好了。真的很感谢扁康丸的发明人！

终于摆脱了几十年的过敏性鼻炎

美国华盛顿州何女士，84岁：

我从小就有过敏性鼻炎，常年过敏，不停地流鼻涕，有时一天要用掉一盒纸巾，还流鼻血，还有干燥症。看到扁康丸的广告很久了，我想真的会有效吗？后来想自己都已经病了这么久了，都这么大年纪了，如果现在还不开始用，那要等到什么时候呢？以后可能就没机会了！

2016年8月开始服用，服用一瓶之后干燥症有一些变好；服用两瓶后，口眼干燥及流鼻血的症状明显好转；服用六瓶之后，花粉过敏改善了。2017年花粉期间，过敏症状非常轻，竟然没吃任何抗过敏药就好了！我终于摆脱了困扰自己几十年的过敏症！

支气管扩张症得到控制 不再吐血

台湾新北市黄女士，58岁：

从小学开始我就经常感冒，一感冒就会喉咙发炎、扁桃腺发炎、化脓、发烧，每次洗完头发的第二天就会头痛，有时身上还会长疔疮。

我20岁开始出现富贵手。在28岁时检查发现患了支气管扩张。2018年6月再次出现咳血。服用西药后我胃酸倒流，胃痛、胸闷，服用中药也无效。我身高150cm，体重只有43公斤，脸色蜡黄，皮肤干燥。

我在网上找到扁康丸，于2018年11月开始服用。服用第一瓶时没有什么感觉，但是胃没有不舒服。服用好几瓶还是没感觉好转，幸好扁康丸全球服务中心的工作人员经常来电话关心给予解说。随着继续服用，慢慢身体的变化就出来了，开始痰液没那么浓稠了，咳嗽也越来越少，头痛、感冒都减少了。服用一年多后，我再回到西医那里检查肺部，显示没有恶化。前不久我又出现一次全身长疔疮。

经过这次排毒之后，我身体有很大的改善，没再出现咳血，咳嗽明显减少，精神、气色、体力都出现很大的改变，体重增加了2公斤。感谢徐院长研究发明扁康丸！感谢所有服务人员的辛苦！感恩大家！

男孩严重肺炎症状消失 身高正常

加拿大温哥华宋先生的儿子，9岁：

我儿子出生六个月就开始腹泻，由肠炎转到肺炎。西医治疗无效，后来发展到肾衰竭，又传染了一种肺部病毒（发病概率为万分之一），小呼吸道阻塞，肺气泡阻塞。每到换季时就会咳嗽几个月，体质虚弱，脸色蜡黄。他经常感冒，头痛，发烧时吃退烧药都不退烧，经常住院。夏天不能穿短袖，稍微一动就呼吸困难，食欲和消化都不好，大便干燥，睡觉磨牙、打鼾。由于长期服用激素、抗生素类药物，导致发育迟缓，身材瘦小，比同龄孩子矮半头。

2016年7月底开始服用扁康丸，服用三天后有些咳嗽，喉咙痛。服用15天后打鼾、磨牙的症状减轻。自从服用扁康丸他没再头痛。现在夏天能穿短袖了，一直没有感冒。即使全家人都感冒他也是最后一个被传染上，只一、两天就好了，也不发烧。睡觉、胃口、食欲都好了，脸色红润。现在什么运动都可以做，也不会哮喘了。身高已经追上了同龄的孩子了！看起来健康、结实。看到孩子服用扁康丸一年的时间内，身体发生了这样大的变化，我很认同扁康丸的神奇效果！

支气管炎鼻炎好了 学习精力充沛

中国东北晓宇，20岁：

我先天性扁桃体肥大、增殖体肥大。从上幼儿园时就经常感冒、发烧；三岁开始出现了支气管炎、胆囊炎；小学时经常会莫名其妙地流鼻血；14岁开始过敏性鼻炎加重，遇到气候变化或粉尘就会流鼻水，眼睛又红又痒、头痛、记忆力减退。

到了高中二年级，我的病情更加严重，一天要用一包纸巾，还要应对紧张的功课，我感到很吃力。服用中、西药都无效。

妈妈在电视上看到扁康丸的广告，2018年9月我开始服用第一瓶扁康丸，觉得没什么感觉，不好也不坏；服用第二瓶时，感觉鼻塞减轻了少许，头痛也有缓解了；服用第三瓶时，我感觉鼻炎好的更多了，头也清爽了不少，感觉自己在课堂上能集中注意力了，记忆力也好了一些；服用到第四、五瓶时，我打喷嚏流鼻涕的症状有了很大改善；服用第六瓶以后，感觉越来越好了。自从服用扁康丸没再感冒过，也没有再流鼻血。感谢扁康丸使我能有充沛的精力面对紧张、繁忙的学习生活！

更多见证请上网查看！



全球24小时免费咨询 电话：6797 6924　WhatsApp: +18002105501　网址：pyunkang.us

清肺治顽疾免疫力是神赐的最好医生

扁康丸创始人徐孝锡 2022 年传统医学讲座精华摘要（上）

■大纪元纽约工商讯/记者李梅整理

扁康丸创始人、扁康韩医院院长、韩国名医徐孝锡提倡传统医学并发明扁康丸，在医疗界开创了一个崭新的世界，近日他再次从韩国亲赴美国纽约，在法拉盛喜来登大酒店就传统医学新观点进行专题演讲，受到社区强烈关注，纽约州众议员金兑锡（Ron Kim）还亲临现场，对他为促进民众健康做出的贡献予以褒奖。

以下是摘取徐院长部分演讲内容：

◎好消息：清肺可以治顽疾

大家都知道这五个字：治病先清肺。如果想要治病就不要用药，只是把肺清干净就可以，这是一个崭新的想法。

历来人们一旦得病就会找药来吃，但非常遗憾，迄今没有一个可以根治某种疾病的药，但我找到了一种通过清扫肺脏就可以治愈疾病的新方法。

人的肺脏每天都在被污染，暴露于雾霾、黄沙、尘土、烟雾、油烟、煤矿、车间、沙漠等环境的人，都可能导致肺脏污染，尤其得过肺结核、内膜炎的人，肺脏污染更快。人的肺脏如果非常肮脏的话，就很容易得感冒或者是肺炎。

经常得感冒的人很容易得鼻炎，得了鼻炎就会一辈子受苦。如果得了鼻炎再伴随发烧的话就会得哮喘。鼻炎、哮喘都是顽疾。好消息是，仅仅把肺脏清干净，鼻炎、哮喘就会消失不见。

在哮喘的终点站，将有非常可怕的疾病在等待着他。其中一个是肺里可能出现空洞，并积满痰，医生说这个顽疾根本没法治愈，非常令人恐惧；另一个是肺脏变得像石头一样硬化，得上肺纤维化，医生说这种疾病一般两年之内会死亡，无药可医。

告诉大家一个好消息，这种疾病可以根治，让人两年之内不会死亡，五年之内也不会死亡，还可以健康地生活十年以上，这是地球上所有其它药剂都没有办法达到的一个效果。仅仅把肺脏清干净就可以治愈这些顽疾。

◎呼吸系统疾病恶化四阶段

呼吸系统疾病恶化有四个阶段：感冒–鼻炎–哮喘–重症肺病。第一个阶段是感冒，所有人都容易得感冒，得了感冒之后一个星期之内治愈的话，它就只是一个感冒；如果超过十天没有治愈的话，它就扎根，扎根之后就会变成鼻炎，鼻炎也是顽疾。

如果有鼻炎的人得了新冠或者奥密克戎变种病毒，治好了之后也会气喘吁吁，胸腔内发出鸣声，这就是哮喘，哮喘也是伴随人一辈子的病。



▲9月11日，扁康丸创始人徐孝锡院长在纽约法拉盛举办2022年传统医学讲座。（李梅/大纪元）

哮喘的终点站有三个死亡之魔在等着：肺里面出现空洞的疾病——肺气肿；肺里积满痰的疾病——支气管扩张症；肺脏像石头一样硬化——肺纤维化。

现代医学唯一可为这些患者做的就是给他们使用类固醇，但类固醇是毒品，用上之后神经会被麻痹，肺里的神经被麻痹的话，人根本就感觉不到气喘了，这就给患者带来暂时的抑制舒缓，但不是根本的治愈。再重新认识一下，COPD（肺气肿和慢性支气管炎）根本就没有药可以医治，但是有治疗方法，这就是清肺，把人的肺脏清扫干净。

◎免疫力是神赐的最好医生

人每天都要呼吸，当空气通过支气管进入到肺脏，这其中非常重要的一个守门将就是喉咙。肺炎病菌或者新冠病毒越过喉咙到肺脏里的话就会引发疾病，但如果喉咙里的守门将做好自己的事情的话，人就不会得新冠，不会得严重感冒，也不会得肺炎。所以说这个扁桃腺是一个非常宝贵的人体器官，不可以随便拿来做手术的。

我们回顾一下就会发现，刚开始时新冠死亡率比较高的地方就是欧洲，包括意大利，由于扁桃腺切除手术在欧洲这些地方盛行，所以年迈的人就先去世了。再强调一下，扁桃腺是守候在喉咙里面的军部队，绝对不可以做切除手术。

COPD是死亡之病，肺里面出现空洞，肺里面积满痰。得了结核病、肺结核的人，和数十年前得过肺结核或者是结核性内膜炎的人，以及几十年抽烟的人，COPD必定会找上门来。但是这种疾病是可以预防的，不是用疫苗，就是用清肺的方式，把数十年积满肺脏的污垢清干净而已，出人意料地治愈COPD。

另一种严重的肺疾病是肺变硬化，叫肺纤维化，和COPD治疗的原理是一样的。（待续）◇

上述内容根据扁康韩医院徐孝锡院长讲座整理，不代表大纪元观点。



【扁康丸服用分享】

支气管扩张、肺纤维化、肺气肿都改善了

我是来自美国纽约的吴女士，今年79岁。

2015年2月我开始出现咳嗽，痰和鼻涕都积在体内无法排出，胸部闷得像要爆炸一样，两个乳房变硬并伴有疼痛，只要稍微碰一下，就痛得无法忍受。看中医说没有病。看西医做CT、验血也没有查出问题，所以医生也不给我任何治疗的药，真觉得好像生命到了尽头，没有一点希望。

每天疼痛难忍，为了分散注意力，我只好每天用看电视来消磨时间，特别喜欢看新唐人电视。2015年6月电视播出了徐孝锡院长来美国纽约义诊的信息，走头无路的我好像又有了希望，就报名预约了义诊时间。

徐孝锡院长亲自给我看诊，他说我的病需要服用五瓶扁康丸。我心里想，看了那么多中医、西医，都说我没有病，每天我却每分每秒都在痛苦中煎熬着，他们也无法帮到我。今天总算碰到神医了，干脆买多些，当场买了六瓶扁康丸。

回家后我马上开始服用，也不知是心理作用还是什么原因，就觉得胸部要爆炸的感觉减轻了许多。服用不到三个月时，已经好得差不多了，只是偶尔有一、两声咳嗽而已，我那个开心呀，逢人就讲扁康丸的效果好。

我把这个喜讯，告诉了扁康丸的客服，感谢扁康丸救了我的命。为了表达对徐院长的感谢，在此我分享自己服用扁康丸的神奇疗效。现在我每天乐乐呵呵，心情愉快，身体健康，再次感谢扁康丸！◇

家有小学生之亲子沟通手册 3

愈讲求民主 对话就愈冷淡

文 | 金善浩 译 | 简郁璇 图 | Shutterstock

培养民主的市民，是小学教育的目标之一，“对话”则是引领孩子具备民主市民的意识，并依此做出行动的基本方针。透过对话，先从教导孩子以民主的方式解决碰到的问题。蕴含在这过程中的基础，即是“人类在利益面前具有政治倾向”的事实。

对大人们来说，提起“政治”时，会很自然地想起国会议员为了政党利益而“隔空对骂”的画面，但对孩子们来说，“政治”指的是在游戏中打造我的战营的过程。在小学教育中，“政治”的意义，是以民主的对话解决对立问题的过程。

很可惜的是，在孩子们的学校生活及家庭中的民主式对话，都不过是表面上的协议。虽然不得不以民主过程的名义进行，实则却是遵从周围的主要趋势、不公正的“服从”罢了。在家庭中，愈是努力想以民主的方式找到共识，父母和孩子的隔阂就愈深。相较于对话中的民主程序，孩子真正想要的，是父母全心全意地在乎自己，即便忽略程序也无所谓。这一刻，孩子才会感觉到自己受到保护与关爱。

大部分的对话都不是合理的理性结果，而是受到情绪性与非理性的判断左右，同时用民主的名义加以包装。唯有脱下这层包装，察觉坦诚的情绪时，这一刻，真诚的对话才会开始。

“妈妈，你为什么买智慧型手机给哥哥，不买给我？”通常这个问题的第一层想法，是“妈妈也买智慧型手机给我”。大部分的人都会察觉到这点。接着，妈妈会守着“不买智慧型手机给孩子”的第一条防御线上，并且说：“等你像哥哥一样升上六年级，妈妈就买给你。”

某种程度上懂得等待的孩子，听到这句话后，只能莫可奈何地打退堂鼓，接着等他升上六年级时，便顺利拿到了智慧型手机。孩子在这段时间内耐心等候，站在父母的立场上，算是相当轻松省力的了，因为父母多半会禁不起孩子的纠缠，在那之前就买手机给孩子。

我们有必要进一步分析弟弟的问题。“为什么只买给哥哥，不买给我”的提问中，是对不公平待遇表达抗议。现在是民主社会，所以弟弟当然可以说出这种言论，而父母则会采取合理且具逻辑的方式回应。通常我们会把这种过程称为“民主”，虽然此时看似不公平，但父母说，“哥哥也是等到升上六年级才有，所以等你升上六年级时，也会买给你。”做出了公平的结论，之后也遵守约定。

但家中的老二总有许多不满。因为父母买智慧型手机给老二时，又另外买了一台平板电脑给哥哥。老二认为，自己不过就是晚几年出生，却要受到需求被延宕的不公平待遇，因此总是忿忿不平。这种不满会助长孩子内心深处的不信任，更甚者，会扩大为不想形于外的愤怒。孩子的目光总是集中于“此时此刻”，他只看到哥哥现在手上有智慧型手机，还有平板电脑，自己却只有智慧型手机的不平等状况。在这过程中，民主并不存在。父母又要求老二继续等待，孩子觉得自己又受到不公平待遇，所以总是讨厌哥哥。

当老二拿自己和老大比较，提出什么要求时，父母不能只看他的第一层想法，因为其中还有第二、三层深沉心思。

“妈妈，你为什么买智慧型手机给哥哥，就不买给我？”

> 第一层想法：买智慧型手机给我。（涵义：这样很不公平！）
>
> 第二层想法：我也现在就需要，我会用在更好的地方。（涵义：不要看我年纪小，就小看我的能力。）
>
> 第三层想法：反正妈妈就是比较喜欢哥哥。（涵义：因为我是弟弟，所以比较不受关心。）

如果兄弟之间必然会出现差异，这时就需要同时驳倒第一、第二、第三层深沉想法的强力一击。它不是来自于民主程序，而是来自“专注”。至少在这一刻，妈妈说话时必须把全副心思放在老二身上。

乌利西·贝克（UlrichBeck）和伊利莎白·贝克－葛恩胥菡（ElisabethBeck-Gernsheim）所著的《爱情的正常性混乱》中，如此描述民主形式的平等所带来的混乱：“男女愈趋近实质上的平等，家庭的基础就愈不安。”

我并不认为在这段引述中，趋近实质平等的关系只限定于男女（夫妻），父母和子女的关系也同样适用。当家人之间的民主式对话持续愈久，家人这条线就会着火，战争也会延续。

尽管如此，这也并不是要父母像个独裁者般展现出父权制的样貌。这反而是背道而驰了。对话中需要的不是民主公正，而是“专注”、“投入”与“奉献”。此外再加上“真诚”，就堪称完美了。

前述的对话应该这样进行：“抱歉，现在没办法买跟哥哥一样的智慧型手机给你，妈妈知道你很伤心，也知道你有多想要。”“那为什么不买给我？”“因为年纪愈小，愈容易对手机上瘾。比起智慧型手机，小朋友更需要踢踢足球、投投篮球、跑跑跳跳。爸爸妈妈想给你的不是物品，而是时间。虽然没有智慧型手机，但我们可以一起去露营，也会花很多时间陪你玩耍。爸爸妈妈想多和你一起玩耍喔。”

对父母大小眼表示不满的对话，并非公平的民主过程，应该以情绪为起点，给予孩子其它层次的奖励来了结这件事。藉由此过程，孩子才会收起自己被排拒在外所衍生的失望感。

孩子的意志，不是靠民主程序和方式运作，而是靠情绪上的共感和投入。

——摘自：《家有小学生之亲子沟通手册：资深小学教师教父母聪明回话…》大树林出版社提供。◇



中华传统文化

声律启蒙

卷下 二萧 ②

■清·车万育



【原文】

kāi duì luò , àn duì zhāo
开对落，暗对昭。
zhào sè duì yú sháo
赵瑟对虞韶。
yáo chē duì yì jì
jǐn xiù duì qióng yáo
轺车对驿骑，锦绣对琼瑶。
xiū rǎng bì , lǎn zhé yāo
羞攘臂，懒折腰。
fàn zèng duì yán piáo
范甑对颜瓢。
hán tiān yuān zhàng jiǔ
yè yuè fèng tái xiāo
寒天鸳帐酒，夜月凤台箫。
wǔ nǚ yāo zhī yáng liǔ ruǎn
jiā rén yán mào hǎi táng jiāo
舞女腰肢杨柳软，佳人颜貌海棠娇。
háo kè xún chūn
nán mò cǎo qīng xiāng zhèn zhèn
豪客寻春，南陌草青香阵阵；
xián rén bì shǔ
dōng táng jiāo lǜ yǐng yáo yáo
闲人避暑，东堂蕉绿影摇摇。

【注释】

开对落：开与落有多种字义，此处作开始、结束解，才能构成对仗。如花开、花落、开幕、落幕。

暗对昭：暗，不明亮。昭，明亮。

赵瑟对虞韶：瑟是一种古乐器，据说战国时赵国地方有鼓瑟的风气，因此称赵瑟。虞韶，指虞舜所作之乐曲。

轺车对驿骑：轺车，轻便的马车。驿骑，传递文书的马匹。两者都是交通工具，因此可对仗。

锦绣对琼瑶：锦绣，是锦心绣口的简略，指文思优美，词藻富丽。琼瑶，本作美玉解，但也是对他人所作笔记、书信的美称。所以构成对仗。

羞攘臂：对于攘臂的行为敢到羞愧。攘臂，卷起袖子，伸出手臂。典故出自《孟子·尽心章句下》。

懒折腰：懒得为微薄的薪水而低声下气。出自《晋书·陶潜传》。

范甑、颜瓢：范甑，指东汉范丹家中的煮饭锅。因家贫，无米可炊以致锅中积灰。典出《后汉书·独行传》。颜瓢，指孔子弟子颜回日常喝水的水瓢。孔子曾说："贤哉，回也！一箪食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐。贤哉，回也！"（孔子称赞颜回贤德，虽然只有一碗饭、一瓢水，住处简陋，别人都不能忍受这种忧苦，颜回仍不改变他内心的快乐。）语见《论语·雍也》。所以范甑、颜瓢都是形容贫困而又有志节的人。

鸳帐酒：在绣有鸳鸯的帐幕中饮酒，以示夫妻生活幸福。

凤台箫：在凤台上吹箫。据《列仙传》记载，秦穆公的女婿萧史，善于吹箫，能吹出凤鸣的声音，其吹奏的地方就称为凤台。

舞女：以跳舞为工作的女郎。

腰肢：腰身。

海棠娇：像海棠花一样娇艳。海棠，蔷薇科落叶亚乔木植物。高约一丈多，叶长圆有锯齿，春天开红白相间的花。古人云"棠之为物，姿极妖艳"。

豪客：豪放而侠义之人。

南陌：南边的乡间小路。陌，本指田间东西向的小路。

闲人：清闲无事之人。

东堂：位在东方的厅舍。

本段韵脚有：**昭、韶、瑶、腰、瓢、箫、娇、摇**等字。（萧韵押ao 韵。）

【故事分享】

陶渊明不为五斗米折腰

文中有句"懒折腰"是什么意思呢？原来这是有典故的，故事的主角可是一位在历史上享有鼎鼎大名的诗人和文学家，写下过许多脍炙人口的诗歌及文章。尤其一句"吾不能为五斗米折腰"，更是千古传诵，表现了读书人的铮铮骨气，为后世有志气的做官人树立了一个堂堂正正的典范，他就是晋代的大文学家陶潜（渊明）。

陶渊明是东晋时浔阳柴桑人。从小就很喜欢读书，也读了许多书，但就是不太喜欢当官，对于官场中的一些不好的习气，更是深恶痛绝。为了生活，虽然曾经出来担任过一些官府的职务，但总是以辞职为结束。

他生涯中最后一次的辞职是发生在彭泽县令任上，那时的他已经年过四十了。

有一天，县衙已经下班了，突然有衙役跑来报说，郡里派了一位督邮到彭泽县考察县政，现在已经到了，就住在驿站里，叫陶渊明立刻到驿站去见他。

当时的制度，郡是县的上级管理机关。督邮是辅助郡守督导所属各县县政的幕僚，由郡守任命，没有经过一定的征选程序，因此人品良莠不齐，才能高低不一，一些不好的督邮往往狐假虎威，藉督导县政时刁难县令，要挟县令，以满足个人的私欲。陶渊明虽然瞧不起这些假公济私、狐假虎威的人，可是督邮是上级政府派来的代表，在礼貌上不得不去，因此答应前往探视。

当他收拾收拾准备动身的时候，有个县里面的小吏一眼看到陶渊明穿的是便服，就急忙把陶渊明叫住说："大人，参见督邮要穿官服，束上带子的。"陶渊明一听，不由得眉头为之一皱，摇头叹气道："不去了！我可不能为了这五斗米的薪俸，就向小人低头弯腰，打躬作揖。"说完之后就回到书房，留下一封辞职信，潇洒地离开县衙回家去了，从此再也不出来做官。这就是"懒折腰"典故的由来。

【名句欣赏】

南海有人瞻北斗。
东坡到处住西湖。
（佚名。）

或入园中，拖出老袁还我国。
余游道上，不堪回首忆前途。
（民国初年，袁世凯窃国，有人以对讥之，佚名。）

但愿人皆健，何妨我独贫。
（真仁医也，惜未留名。）◇

文化故事

焚膏继晷

【原文】

"先生欺余哉！弟子事先生于兹有年矣。先生口不绝吟于六艺之文，手不停披于百家之编；记事者必提其要，纂言者必钩其元。贪多务得，细大不捐。焚膏油以继晷，恒兀兀以穷年；先生之于业可谓勤矣……"（唐·韩愈《进学解》）

【批注】

有年：有段时间了。
六艺：儒家的六经。指诗、书、易、礼、乐、春秋。
披：翻阅。
百家之编：诸子百家的典籍。
钩其元：勾画出奥妙之处。
细大不捐：大小兼容并收，皆不抛弃。
焚膏以继晷：膏，灯油，此指灯烛。晷，（音轨），日光。
兀兀：音"勿"，劳苦不息的样子。

【故事阐述】

韩愈是唐代著名文人，通六经百家之学，崇尚儒术，以提倡古文为职志，为唐宋八大家之一。如同其他读书人一般，韩愈也希望能受朝廷重用，一展抱负与长才。他在年少时便中进士第，但因个性不适官场，一辈子在仕途中浮沉不定，颇有失志之感，《进学解》这篇作品就是在这样的心情下写成。

文中叙述国子先生（韩愈自称，因曾十载之间，浮沉于国子博士之职）训诲他的学生说："你们要勤奋努力地学习，才能有成就。学问和品德都好，未来也不怕被埋没。"话都还没说完，就有一位学生质疑："老师，您不要骗我们了！这么多年来，我看您已是精通六艺，每天仍是手不释卷，秉烛夜读。结果呢？只因思想不符合当政者，便遭当权者排挤，不被重用，以致生活困苦不堪。您自己有这样的遭遇，居然还要我们专心做学问！"

韩愈藉老师与学生之口，一方面讥讽为政者不能善用人才，一方面也抒发了自己怀才不遇的失落。

"焚膏继晷"这句成语就从这里演变而出，形容夜以继日地勤读不怠。后也用来形容不眠不休地工作或活动。也作"继晷焚膏"、"燃膏继晷"。

【造句练习】

例：他的成功因素不在于天赋条件，而是那股焚膏继晷的向学精神。

【相似成语】

夜以继日◇

江峰 漫谈

美国古巴恢复外交

奥巴马找到了组织



文｜江峰　　图片｜公有领域、Fotolia

44任美国总统巴拉克·奥巴马，被共产党员的父亲生养，被共产党员诗人法兰克教育，被亲共的阿林斯基带着走向从政之路，终身好友是在美国组织恐怖袭击的共产党员。又因童年经历，伊斯兰教深深在童年奥巴马心里扎下根来。当他手按圣经宣誓就任美国总统的时候，心里是不是念着赖特牧师说的“上帝诅咒美国”，就不得而知了。

令人惊讶的圣诞装饰

圣诞节来临时，美国国家圣诞树，会立在白宫椭圆草坪角上，每年总统来点灯、发表演讲。另外美国人最关心的就是白宫里第一家庭装饰的圣诞树。他们认为，这跟总统带领美国人坚守美国的传统价值和信仰紧密相关。

2009年11月底，美国第44任总统巴拉克·奥巴马和第一夫人蜜雪儿，开始布置圣诞树。忙了好几天，美国第一家庭的男女主人跟往常一样，温情地手牵着手，站在装饰好了的圣诞树前，接受记者们的拍照。然而细心的记者很快就发现，在圣诞树一个明显位置上挂着的一个圣诞球（ornament）上，贴着一个让人惊讶的头像，谁的头像呀？毛泽东！

美国基督教组织迅速做出了反应，认为毛泽东是一个粉碎人权和宗教权利，践踏自己的人民，夺去5000万生命的独裁者，是人类有史以来最大的暴君。要求白宫向所有有信仰的人，和中国人民发出道歉。

白宫没有就此事作出正式回应。奥巴马总统作为美国历史上第一个黑人总统，无论他自己，还是他的支持者，都确信，他是一个有梦想的人。关键是他的梦想究竟是什么？奥巴马写过一本书，叫做《来自父亲的梦想》，看来，要真正理解奥巴马，得先看看他最崇拜的父亲做的是什么梦。

生父信奉共产主义 继父信伊斯兰教

纽约有个非常有名的黑人区叫哈莱姆区，这里有个索姆伯格黑人文化研究中心，在这栋楼的二层，文件管理员在一摞盒子里偶然发现了一份文件。文件里面那些泛黄的信件，记载了半个世纪前肯尼亚一个年轻人的梦想与奋斗。这个肯尼亚青年没钱上大学，所以他不断地向大西洋对岸的美国的大学与基金会发出信件申请资助，他成功了，获得了夏威夷大学的入学资格而来到美国。他的名字是巴拉克·侯赛因·奥巴马（Barack Hussein Obama）。

记录表明，他到夏威夷一年后，跟一位黑人诗人、共产主义者法兰克交往甚欢。在毛泽东的亚非拉思想席卷非洲大陆的独立运动期间，老奥巴马成了要在美国实现社会主义的激进青年。他遇到了同样左倾得很的白人女子邓纳姆，两人结婚了，并生下了小奥巴马。

两年后，老奥巴马抛弃了奥巴马母子，小奥巴马随着母亲到印尼跟继父生活。他的生父信伊斯兰教，到了印尼，继父又是信伊斯兰教，伊斯兰教深深在童年奥巴马心里扎下根来了。



随着母亲再次离异，奥巴马回到夏威夷。因为自己的多种族背景、黑人的身份等，奥巴马十分自卑，十几岁的他就成了瘾君子。那个曾经影响了他父亲的共产主义者法克兰，成了家里常客，小奥巴马在那里充分吸取了演讲的才能和共产主义者用美好的语言和理想，还有善变的政治手段来获得人心的技巧。

在前往美国本土之后，他先后在加州、纽约就读大学，然后来到芝加哥，开始踏入政坛。

阿林斯基的得意门徒

这里就要插入一个重量级的人物了，他的名字叫做索尔·阿林斯基。他是马丁·路德·金同时代的最著名的平权活动家，与美国共产党交往频繁，被称为激进主义的战术大师。为什么说他是战术大师呢？因为他善于利用技巧，善于有效发动“群众”，他组织了一系列的基金会、一些团体，合称为“阿林斯基团体”，宣扬自由主义和社会主义思想。他号称，通过他的社团能动员整个美国城市人口的30%。奥巴马就在其中的卡麦利基金会接受训练，并在卡麦利基金会还担任过高层干部——在芝加哥南部社区当了三年的主任，深得阿林斯基的真传，非常善于鼓动社区。

奥巴马后来在哈佛完成了法学博士的学业，毕业后又回到芝加哥，

与蜜雪儿结了婚。有意思的是，他们举办婚礼的教堂，有个美国著名的牧师，名字叫做赖特，他还是奥巴马两个女儿的教父。外界普遍认为赖特是奥巴马的精神指导者。他曾喊叫：“上帝不保佑美国，上帝诅咒美国！”奥巴马还有个座上宾、好朋友，名字叫做艾尔斯，这个人是FBI通缉榜上有名的狠人物，曾经在纽约组织炸纽约警察局，后来还准备炸五角大楼，是一个老牌的美国共产党员。

我们不妨做一个小结。44任美国总统巴拉克·奥巴马，被共产党员的父亲生养，被共产党员的诗人法兰克·戴维斯教育，被亲共的阿林斯基带着走向从政之路，而他的终身好友又是在美国组织恐怖袭击的共产党员。当他手按圣经宣誓就任美国总统的时候，心里是不是念着赖特牧师说的“上帝诅咒美国”，就不得而知了。

他想把美国带到哪儿？

那么，这样的总统会把这个国家带向何处？

奥巴马总统的反恐顾问布伦南公开说：“我们的敌人不是恐怖主义，恐怖主义只是一种精神状态。”奥巴马的“国家情报局长”克拉珀（James Clapper）公开声称：“穆斯林兄弟会是一股正义的力量。”这个穆斯林兄弟会就是那个打下了美军的直升机，杀害了美国大使的恐怖组织。奥巴马的特别顾问琼斯在电视上还说：“占领华尔街的人，是我们美国最优秀、最无私的人，但却受到共和党人卑鄙的攻击。”

对于美国的立国之本——宪法，奥巴马公开说，希望“联邦和州要以人民的名义代表人民做什么”。而美国宪法的最伟大之处，就是它限制政府权力、严格规定国家不可以代表公民做什么。奥巴马在这个最根本的问题上，已经和美国宪法正面冲突了。这也是奥巴马和独裁国家统治者最接近的一个观点。

奥巴马既然能让那样的牧师做他女儿的教父，也就不奇怪他执政的那些年，在同性婚姻合法化等反传统基督教上作出的努力了；也就不奇怪，为什么他每天都在谴责世界上的那些独裁极权国家，可这些极权国家在奥巴马执政期间过得比谁都好，获得了惊人的发展和生存空间。

幸好，美国的先贤们从人品和宪法上杜绝了独裁者生存的一个必要条件——无限任期，所以奥巴马最多只能任两任。在奥巴马的第二任期内，2014年12月17日，美国总统奥巴马作出了一个惊人之举：宣布美国将与古巴关系正常化。奥巴马也不顾虑了，直接拉社会主义一把。

奥巴马的两件「小事」

奥巴马还有两件看起来不大的“小事”，却意味深远。他把白宫里的英国送的邱吉尔雕像退还给了英国大使馆。英国首相非常诧异：“你可以把它留在博物馆，退回来，会让我很难堪。”奥巴马坚持不让这个西方最有名的保守主义领袖邱吉尔出现在自己睡觉的地方，显然在拆西方的联盟。

另一件事情，是在欢迎中共领导人胡锦涛的晚宴中，华人钢琴手朗朗被邀请到白宫，当着所有的美帝国主义的面，演奏了一曲《上甘岭》主题歌——“若是那豺狼来了，迎接他的有猎枪”，曲罢，奥巴马热烈鼓掌。

很显然，他不是那歌词里的豺狼，兴许，他还有机会和来到的共产党贵客们一起拿起猎枪呢。奥巴马的亲弟弟，在中国深圳的马克写书说，这个哥哥继承了父亲的梦想。不过，那是美国人的噩梦。

还好，美国有具备伟大的民主传统的人民和信仰。就在奥巴马的毛泽东头像小装饰物，悄悄地寄托着奥巴马的心愿的时候，美国的基督徒们坚定地说：“总统先生，请拿下这个令人反感的装饰品，并向美国人民道歉。先生，你可以自由地将独裁者和暴君挂在你家的圣诞树上。但白宫不是你的家，它属于美国人民，应该象征着自由、希望、宽容和尊重，特别是在圣诞节期间。”

末法，魔将进入庙宇，穿袈裟，行魔法。佛笑：那就让红尘变成庙宇，庙宇将成魔子魔孙的监狱。◇

江峰漫谈

演说时遭「枪击」 里根总统的反应你想不到

文｜陈俊村

美国前总统里根（Ronald Wilson Reagan，或译雷根）被视为该国最伟大的总统之一，素以高明而极具说服力的演说闻名。在一次公开演说中，这位颇具幽默感的总统遭遇“枪击”，仍不改其幽默本色，做出让很多人都意想不到的临场反应。

1987年6月12日，里根搭乘专机抵达德国柏林滕珀尔霍夫机场，参加柏林建城750周年的庆祝活动。

里根在该机场的美国空军基地对数百名美国人发表演说。会场的四周装饰着很多不同颜色的气球，十分热闹。

正当里根在发表演说时，一个气球突然爆掉，发出砰的一声，听起来就像有人开枪进行刺杀。此时他中断演说，面不改色地说：“没打中我。”（Missed me.）

里根这个幽默的反应让在场观众哈哈大笑，随即报以热烈的掌声。而他的回应也让人想起他曾在1981年3月30日遭遇真实枪击的往事。当时才上任两个多月的他在华府一家酒店被一名精神异常的男子开枪射中肺部，导致严重内出血，但因抢救及时得以迅速康复。

据合众国际社报道，里根在柏林这场美国式的庆祝活动中也与现场观众合唱《祝你生日快乐》替柏林庆生，而当年已有76岁的他还幽默地告诉众人说：“你不常参加比我老的某人（或某事）的庆生会。”

「推倒这堵墙」

同样在1987年6月12日当天，里根也在东西柏林交界的布兰登堡门（Brandenburg Gate）前发表著名的历史演说，呼吁苏联领导人进行政治与经济改革，并推倒柏林围墙。

里根在该演说中说的“推倒这堵墙！”（Tear down this wall!）这句话，成了他的经典名言，为世人广为传颂。

而在里根发表这篇演说29个月后，柏林围墙真的倒塌了，苏联不久后也随之解体。1990年9月，已卸任美国总统职务的里根再度造访柏林。他亲自举起锤子，象征性地敲击柏林围墙的遗迹，为这段历史做见证。◇



▲美国前总统里根在新泽西州哈蒙顿。（公有领域）

笑談風雲

Chinese History

文／章天亮

一个社会要想繁荣发展、和平安定，就必须有人才向上流动的机制，而不是仅靠血统继承。兴办太学和察举制的实行，是汉武帝政治智慧的表现。此外，汉武帝在登基时，国家意识形态是黄老之学，主张「无为而治」，那么一心想有所作为的汉武帝，又该怎么办呢？



点播节目视频和音频
请访问《笑谈风云》
官方网站：
https://xtfy.ntdtv.com

【秦皇汉武】

第四十四章 雄才大略 ③

图●新唐人电视台



君相分权的坏处是什么呢？坏处就是效率比较低，皇帝如果想做大事，而丞相、御史大夫都反对的话，皇帝也很难做，当时汉武帝要开边打匈奴的时候，反对最激烈的就是御史大夫韩安国，所以汉武帝决定把决策的权力从三公手中收回来。怎么办呢？汉武帝就建立了一个内朝制度，所谓内朝就是在汉武帝自己住的地方办公。本来汉武帝要到大殿去见三公，现在汉武帝在自己起居的地方办公。起居的地方就是后宫，有很多女人，所以一般人不能够随便进来，就连丞相也不能随便进来，只有那些经过皇帝特许的人，可以进到后宫里跟皇帝讨论问题，大大限制了百官跟皇帝之间的讯息沟通。当然汉武帝是兼听则明，他也是从不同渠道收集不同的信息。汉武帝在自己身边建立了一个自己的团队，团队成员主要是内廷的一些人，包括侍中、尚书、中常侍等，皇帝有什么事情跟他们商量，这样就形成了一个内朝制度，商量完了以后，皇帝做决定，交给丞相去执行。

过去丞相本来是一个决策人，建立内朝之后，丞相就变成了一个执行人。后来，历代皇帝在加强皇权的时候，都十分重视内朝制度，比如说：明代的内阁、清代的军机处，其实都相当于汉武帝时期的内朝。

东方朔

◎设立刺史 使用年号

除了内朝之外，汉武帝还设置了刺史。刺史是一个什么官职呢，就是过去地方上的政府，需要中央政府派员去监察，比如说你工作做得好不好、民怨大不大、有没有什么不法的事情，有人去全国巡视，监察百官，过去这是一个不常设的机构，可能是国家每年派人出去转那么一圈。

汉武帝把全国分成了13个监察区，每一区设置一个刺史，中央地区的叫司隶校尉。每个刺史负责几个郡（相当于几个省），由刺史来监察地方官员，所以刺史的权力后来是越来越大。本来秦代实行的是郡县制，中央政府下面就是郡和县，两级政府管理，汉武帝实际上把它变成了州、郡、县三级，13个监察区后来就成为13个州，每州有几个郡，州的最高的官员就是刺史。

东汉末年，黄巾军造反，各地同时发生叛乱，靠一个郡的郡守扑灭不了这个叛乱，因为一打，黄巾军就跑到别的郡去了，管不了了，所以就靠大监察区的刺史，因为他同时管好多郡，他就在他的领地范围之内募兵去平叛。这样带来一个什么结果呢？刺史由此有了自己的军队，打败黄巾军之后，军队还在刺史手里，刺史就掌握了其管辖地区的财政权还有军权。有了军权之后，他在这个地方的势力就更大了。中央政府那个时候很弱，对地方政府的管理越来越弱，所以刺史就等于变成了一个割据诸侯，后来这些人把他们的头衔从刺史改为州牧。我们所知道的刘表就是荆州牧、刘彰是益州牧，这都是从过去的刺史制度演变出来的。

汉武帝这一生中采取了多种措施以加强皇权，或者说中央集权。除了上面提到的内朝制度和刺史制度外，汉武帝还打击豪强，收回铸币权，采纳一系列经济政策来加强中央的权力。

汉武帝也是中国历史上第一个建立年号的皇帝，他的年号就叫做建元，最开始是每六年换一次年号，元光、元朔、元鼎、元封、元狩，每六年换一次年号。从此，中国的皇帝就开始有了年号，就是每一个皇帝登基都要改元。现代人不太重视年号，而在帝制时期，年号是对皇帝管制权的认同。你承认一个皇帝的年号，就等于承认皇帝的权威，承认他是你的皇帝，比如说，现在台湾人写时间时，他都写民国多少多少年，你一看就知道他是台湾人；如果你写昭和多少年、平成多少年，说明你是日本人，因为你用的是日本君主的年号。

除了第一个建年号、第一个兴太学、第一个开丝绸之路、第一个主动出击匈奴之外，汉武帝还“改正朔 易服色”。他这一生对中国的影响极为深远。后世在评价汉武帝时，尽管他们对不同的政策有不同的想法，但是大家基本上认同《汉书》对汉武帝的评价，那就是“雄才大略”。我们在这一季中，从秦始皇讲到汉武帝，中间是130年的时间，这一段历史对中国的影响极为深远，那么影响最深远的是哪一个方面呢，我也想谈一点个人的看法，请看下集《统一大业》。◇（待续）

编注：本文根据章天亮博士的大型讲史系列节目《笑谈风云》之《秦皇汉武》视频版整理而成。

【西游漫注】 第十六回　观音院僧谋宝贝　黑风山怪窃袈裟 ⑥ 文 | 挪威龙王

各有各的漏洞

图 | 陈惠冠《清彩绘全本西游记》



话说火烧观音院，一直烧到第二天上午才收了火势。然后你看那一帮寺里的和尚，衣服都没得穿，回去寺里，都去那灰内寻铜铁，拨腐炭，扑金银。兄弟你是和尚唉，你不应该去抢救佛经、清扫禅床、扶持佛像嘛？遭受重大损失之后，他们最上心的居然是金银财宝之类的，你说这叫什么和尚？

是的，你或许还记得，那寺中老僧一出场，就穿金戴银、富贵逼人。他们这么有钱，我觉得我们应该研究研究这个寺院的商业模式。

首先我就好奇，他们是靠什么方式获取那么多做工精良的袈裟，聚敛那么多价值连城的珠宝。你没法儿相信就只有老方丈一人穿金戴银。起码按照等级来说，应该是依次富有的。不然一旦火灭之后，那些和尚为啥要到处找金银铜铁？

这个寺院中，有大小二百多人，如果饮食、财物全部依靠布施，养活这么多和尚不太可能，他们很可能跟少林寺等寺庙一样，有寺产、除了可以自济，或许还有盈余用于贸易。

但是除非他们有特产，依靠这些农作物做贸易，是不太可能发财的，毕竟人口基数挺大的了。

并且，你看这帮和尚，想谋取袈裟的时候，居然可以随时抄出家伙来："我们想几个有力量的，拿了枪刀，打开禅堂，将他杀了，把尸首埋在后园……"

你瞧瞧，他们有不错的武装，这个非同小可，一般的寺院是决不会拥有刀枪的，况且拥有刀枪，还得考虑习武操练什么的，俗话说，穷文富武，这个拥有武器装备的事情，还凸显了他们不是一般的富裕寺庙。

你看那应该吃斋行善的和尚，居然随口就说杀人、夺赃，你就知道，这杀人越货的勾当，对他们来说，似乎很正常、很合理。那要想使他们的杀人动机更合理、更顺理成章，那必须有一个前提，或许就是他们干这种事情已经很熟练了。一个寺庙居然以杀人为常，那跟土匪山贼有多少区别呢？

但是他们的确是开始了杀人越货的勾当了。很可能是那老和尚，在妖精的长期熏陶之下，为了扩大财源、教导寺僧们学习刀枪棍棒的。到了这一步，就算是不遇难死掉，迟早也要被官府缉了。

那老和尚跟三藏说："我弟子虚度一生，山门也不曾出去，诚所谓'坐井观天'，樗朽之辈。"可是后来，那黑熊精下贴邀请这老和尚，被悟空遇见并变成了老和尚模样前去行骗，那熊瞎子一点也不奇怪的样子，你就知道，这自号"金池上人"的老和尚，是经常跟这黑熊精你来我往的，哪里会"虚度一生，山门也不曾出去"？

但是通过悟空的眼睛，他看到那黑熊精的窝窝，的确是个洞天之地："这厮也是个脱垢离尘，知命的怪物。"看样子他还不是那种张嘴就知道吃人的低下的东西。并且你看他起初跟那白花蛇精开座谈会的时候，讳称自己的生日是"母难之日"，颇有人伦教养的风范嘛。并且那白花蛇变作一个秀才模样，很有可能是投其所好，投这黑大哥附庸风雅之偏好。而且当悟空变的金池老愚僧进入他家之后，你看那接待，文绉绉的、很有学问人的模样呢。

这黑熊精，跟那老僧的确是臭味相投，怎么说呢，他们一方面喜欢修道、向往修道，一方面又乱修一气、迷恋杀人越货的勾当。如此矛盾如此纠结如此凶蛮，怎么可能得正法呢？

在这一关，非但他们这些不得法的纠结，三藏、悟空其实也露了项了。那众僧们，搬柴运草，已围住禅堂放火。变作一只小蜜蜂作壁上观的悟空心里，真的想好好用棍子打他们一顿，打死拉倒。可是他改变以往的豪爽作风了，决定不打这帮和尚了。

这可不是因为他起了多大的善心，而是想到了三藏的嘴巴、特别是三藏嘴巴里会念叨的紧箍咒。

不管怎么说，这算是悟空开始懂得换位思考啦，开始学习从别人的角度思考问题，也算一个良好的开端。

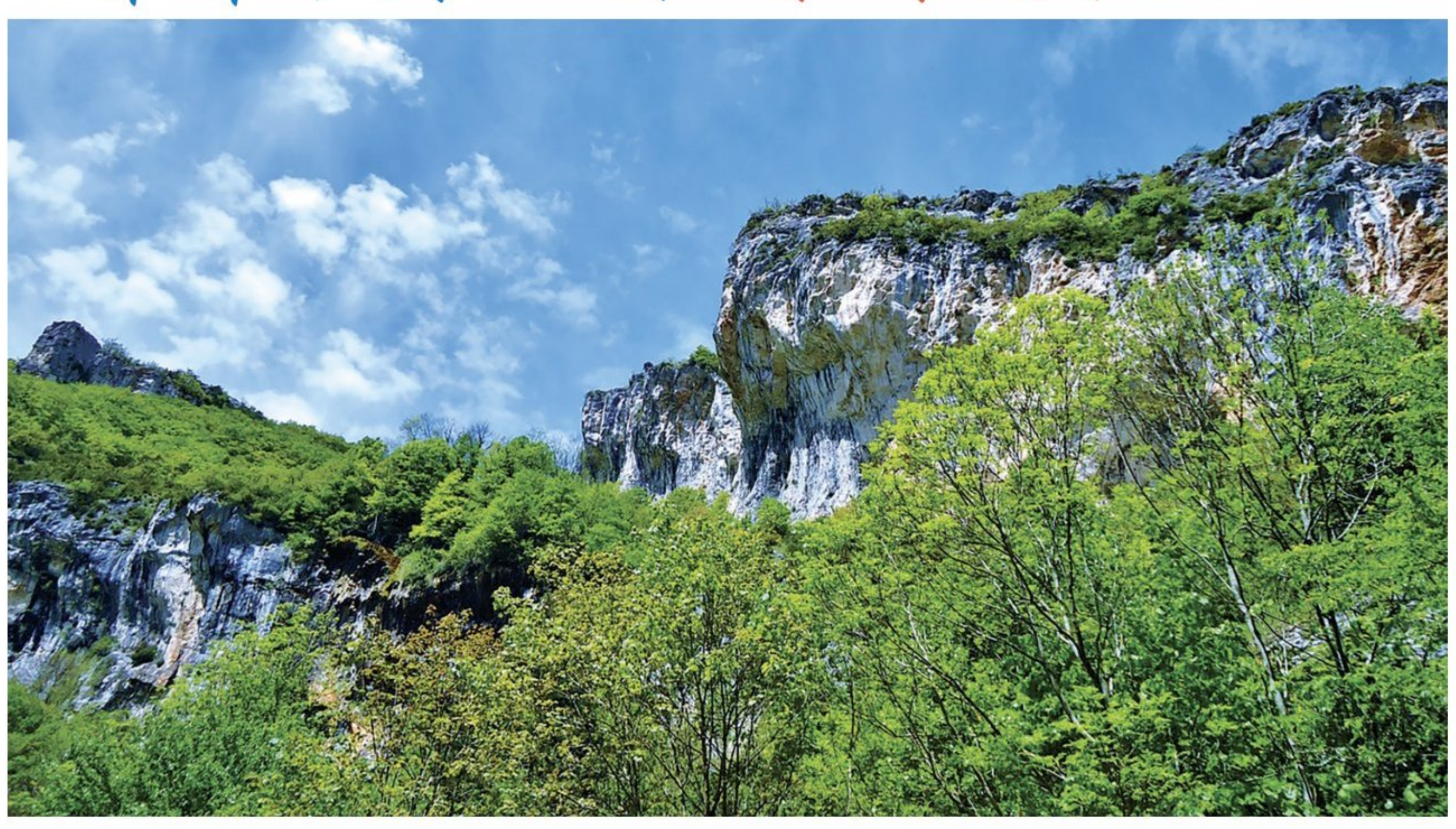
三藏呢，短板就是弱于分辨是非。他一觉醒来，发现寺庙失火，然后也明了了是那老方丈要谋害于他。这时候，悟空搜遍寺僧找不到袈裟。三藏不说帮忙想想办法、竟然迁怒于急得抓耳挠腮的徒弟孙悟空。三藏心中懊恨行者，坐在上面念动那咒。行者扑得跌倒在地，抱着头，十分难禁。

后面还是悟空觉得不对劲，就询问出来这老僧跟山中妖精有勾搭，判断乃是妖怪趁火打劫偷取了袈裟。悟空要去找妖怪，这时候，方才还要孙悟空死的三藏，却六神无主地一把扽住悟空的衣襟："你去了时，我却何倚？"

三藏和行者长期的不和，是很大的麻烦。并且后来八戒和沙僧加入团队之后，尤其是八戒，经常扮演掺沙子的角色，用他的低俗小算盘、勾引出来三藏深藏的低俗小算盘来，自己人跟自己人干架。这对于修行人来说，就是身体内各种特征的生灵不能和洽，经常由于人心掺入杂质和伪劣物质来，演化出一堆钢渣炉灰，让修行每每毁于一旦。（待续）◇

第十六回
观音院僧谋宝贝
黑风山怪窃袈裟

弟弟卜得一卦 寻得失散姐姐



文 | 泰源整理　　图 | Pixabay

汉文帝二年（公元前179年）正月，文帝立长子刘启为太子。其后，大臣们又提议立太子的母亲窦氏为皇后。汉文帝虽然很喜欢窦氏，却不想自己出面，就去向他母亲薄太后请示。薄太后知道窦氏是一个孝顺贤良的女人，就以皇太后的名义下诏书，立窦氏为皇后。

窦皇后是清河观津（今河北邑东南）人。她出身贫寒，父母又死得早，从小跟她哥哥长君和弟弟少君一起过活。吕太后掌权的时候，她以良家女的身份被选进宫中。

之后，吕后嫌宫女太多，进行整肃，就把超编的宫女们发放给了诸侯王，每个诸侯王分得五个人。

窦氏想离老家近一点，好照顾自己的兄弟，就央求主事的宦官，把她们分派到赵王那儿去。那个宦官觉得这不是什么难办的差事儿，就满口答应了。

谁知办事的那名宦官记性不好，搞混了名字，到了确定分配去处的时候，反而把她分给了代王刘恒。要出发的时候，窦氏痛哭流涕，埋怨那名宦官，不想前往，周围的人没有办法，只能苦苦相劝，她这才无奈勉强动身。

当时，代王刘恒已经立了王后，并且有了四个儿子。窦氏小心翼翼地伺候着代王和太后、王后。他们见窦氏安分守已，倒也很喜欢她。

这段时间，窦氏给代王生了三个孩子，分别是长女刘嫖、长子刘启和次子刘武。

后来，代王王后年纪轻轻就病死了，代王就把窦氏当做王后看待。等刘恒做了皇帝，早先王后生的那四个儿子也接连害病死了。

就这样，刘启被立为皇太子，窦氏也跟着被立为皇后，她的女儿刘嫖，被封为馆陶公主，小儿子刘武被封为代王，后来迁梁，为梁孝王。就是她死去的父母，也被薄太后追封为安成侯和安成夫人，并且还给他们在清河修建陵园，让两百家老百姓守护着。

窦皇后的哥哥叫窦长君，弟弟窦广国字少君。窦少君四、五岁的时候，因为家境贫穷，被别人劫走转卖，家里人也不知道他的去向。他被辗转卖了十几家，最后落在了宜阳。

他被买他的人家安排着做了进山烧炭的苦工。一天黄昏时，他们一百多个烧炭的苦工在山崖边靠着岩壁睡觉，谁知山体忽然崩塌，睡在岩壁边的人都被压死了，独独少君逃脱，没有被压死。他便替自己占卜了一卦，谁知卦象显示几天后他可以成为侯爵。（“少君独脱不死。自卜，数日当为侯。”）

不久，主人安排一些人到京城长安做事，少君也被选中随行。

他在京城听说新近册封的皇后姓窦，也是清河观津人。

少君离开家的时候虽然年幼，却还记得自己的籍贯和姓氏，又记得曾经和姐姐一起去采桑叶，从树上掉了下来。他感觉这个新立的皇后会是自己的姐姐，他就把这些事作为凭证，写了一封信，到皇宫里来认亲。

正当窦皇后思念弟弟的时候，有个宦官从外面给她带来这一封信，窦皇后看了这封信，不知是真是假，急忙去找汉文帝商量。汉文帝马上下令，让卫兵把那个年轻人带进未央宫，窦皇后跟那个年轻人见了面，两个人谁也不认得谁。

窦皇后先问他：“你说是我的弟弟，还记得小时候的事吗？”年轻人说：“我被坏人拐骗的时候，虽然只有四、五岁，但却记住了县名和姓氏。现在我还记得，有一次跟姐姐去采桑叶，自个儿爬到树上玩，不小心摔了下来。”

窦皇后想起了这回事，不由得热泪盈眶了。于是又忙问道：“你再好好想想，还记得别的事吗？”

少君低头想了想，说：“记得姐姐离开家的时候，我跟哥哥一直把姐姐送到驿站中相别，临分别的时候，姐姐用米汁给我洗头，一边洗一边流泪。末了，姐姐还拿饭给我吃，等我吃饱了，方才离去。”

窦皇后听到这儿再也忍不住了，他不再怀疑，确认了眼前的年轻人就是自己的弟弟，她于是伸手抱住弟弟，伤心得痛哭起来。汉文帝和旁边的人见了，也被感动得直流眼泪！

认亲后，汉文帝赏给窦长君和窦少君不少田宅、金钱，就让他们住在长安，好经常跟窦皇后见面。

后来，绛侯周勃、将军灌婴等人说：“我们这些人如果不死，性命就将掌握在这两个人手里了。他们出身低微，不能不为他们选择一位良师，免得又重新仿效吕氏家族的旧事。”因此就挑选了有德行的长者和他们一同居住。

窦长君、窦少君从此成为谦让有礼的君子，不敢凭着自己地位显贵而盛气凌人，颇有好名。

窦氏家族中封侯的一共有三人。◇

资料来源：《汉书・孝文窦皇后》

苏东坡的轮回转生·两世缘

文｜允嘉徽

北宋名士苏东坡的人生故事丰富多彩，他的轮回转生故事也非常精彩。文豪东坡转生后是怎样的面貌？如果他能选择来生，他要再当文豪，或是政治家，还是僧人？他的元神轮回转生的故事，给我们打开了启悟生命真谛之门。

轮回追寻之旅

北宋元符三年（公元1100年），苏东坡在湖州灵峰山宝陀寺壁上留下了一首七言绝句：

灵峰山上宝陀寺，白发东坡又到来。
前世德云今我是，依稀犹记妙高台。

那是东坡逝世的前一年，从题壁诗中可听得他生命主乐章的弦音，“前世德云今我是，依稀犹记妙高台”，金山寺妙高台牵引他元神深处的记忆。时光往前推十五年，东坡有一首《金山妙高台》诗云：

我欲乘飞车，东访赤松子。
蓬莱不可到，弱水三万里。
不如金山去，清风半帆耳。
中有妙高台，雪峰自孤起。
何须寻德云，即此比丘是。
长生未暇学，请学长不死。

此诗清楚显示他求道的一片赤子真心。相隔十五年的两首诗都明示他跟金山寺、妙高台的深厚因缘。佛印是金山寺的住持，东坡和佛印是学佛求道路上的志士挚友，彼此提升了各自的悟性。他的学佛求道之心，并没有随着肉身的寂灭而抹去，而是刻记在他元神的记忆深处，等待着苏醒过来！

爱民如己的朝官、旷达的文豪东坡转生后是怎样的面貌？他要再当文豪，或是政治家，还是僧人？

四百多年后的转生

明世宗嘉靖二十五年（公元1545年），南京全椒县蔡彦高家生了一个男孩，这个孩子来得很特别，在他出生前，蔡彦高的妻子洪氏梦见观音大士携一童子到他家，不久洪氏就怀孕了。儿子生下来时包着重重白衣诞生，帮他沐浴时，香气缭绕。

这婴孩一岁时病重，洪氏祝祷，若子痊愈，舍入佛门。后来婴孩真的痊愈了，家人就唤他叫“和尚”，并寄籍在城中长寿寺。“和尚”从小就很爱静，喜独坐。母亲洪氏信奉观音大士，她每次礼拜，“和尚”必随在左右。九岁时，“和尚”学会了诵观音大士经，常诵给母亲听。



▲清·黄慎《东坡屐笠图》。（公有领域）

“和尚”十二岁时，父亲要为他定亲，他不从。当时，他一心想跟随报恩寺老和尚——西林和尚学佛。虽然父亲不允，但在母亲极力赞成下，“和尚”如愿成了报恩寺的居士。西林和尚觉得眼前的这孩子骨气非凡，便用心栽培他，找了寺中孙字辈有成就的和尚教授他佛经，他很快就把当时流通的各种经文熟背下来了。于是西林和尚又延请名师，在他十七岁时请先生开始教他举子课，包括四书五经、诸子百家等学说。他学习成绩很好，作赋作诗很上手，但当时常生病，他就想放弃学这些应试当官的东西。

在他十八岁那年除日，西林和尚说自己不久于世，把住持之职隔代交付给未成年的他，并且叮嘱诸弟子说：“是（指他）虽年幼，有老成之见。我死后，房门大小事，皆听决之，勿以小而易之也。”

他十九岁时，有些寺中学子在科举场中举，有人鼓舞他去走做官的路。云谷大师得知后，不想让他这个有慧根的人，误入迷途，就给他讲了高僧传等等的故事，并指点他去看书。他从藏书阁找了一本《中峰广录》，并认真读了起来。还没读完，便欣喜叹道：“这真能让我心喜悦啊！”于是立志坚决修行成佛。他恭请西林和尚为他剃度，真正成了出家弟子；同时烧掉自己以前所学的经书、文学作品等等，一心入佛道修行。他就是明末四大高僧之一的憨山大师（公元1546—1623年），字澄印，号憨山，法号德清，在七十八岁坐化，谥弘觉禅师，留下肉身佛像。

憨山的前世·东坡的今生

憨山大师在《梦游集》著作中提到，有一次游海门，登上金山寺妙高峰（妙高台）。镇江金山寺延革记载：宋代元佑时僧人佛印凿平妙高峰成为妙高台，一称晒经台。台高逾十丈，在伽蓝的后方，台上造有佛阁。憨山大师在楞伽室中进入高度入静放空的境界，脑中出现了这些景象：

老年的东坡正代张方平手书楞伽经……东坡与佛印禅师留作金山寺常住禅师。

这时憨山感到全身毛孔非常舒畅，充满愉悦的活力，有如春天茂生百草一般，自己也不知道所以然。后来他从佛法中得到印证，原来这是自己前世所积累而来的精神特征所致。

从此憨山感觉自己行脚在云水间，海阔天空，溶溶一片虚明昭旷的境界，时时如一面大圆镜，悬在他眉睫之间。那一年的戊戌秋日，他与镜心上人，过访东坡堂，读悟前身（东坡）诗，又恍然进入了前世旧游的境界。

前世今生　生命真谛

谁是我？我是谁？憨山大师，或说东坡居士，在辗转轮回的前世今生中悟得：“天地一幻具，万法一幻丛，出没一幻迹，死生一幻场，江山一幻境，鳞甲羽毛一幻物，圣凡一幻众，尔我一幻遇耳。”

不仅是当下的这一生如梦如幻，生命一生一世的轮回，来去都是走过场，在生的瞬间与你我交会的天地、万法、国家、万物、凡圣众生，都不是常驻的。连当下这一生也是瞬间的遭遇罢了。从宇宙的存在时空来看，人的生命不过是一瞬之生、一瞬之死！那么上天给人瞬间生死的生命又是为了什么目的呢？

轮回转生　接续前生法缘

苏东坡的母亲程氏刚怀孕时，做了一个梦，梦见一僧人到她家来要求借宿，这个僧人长得英挺俊秀，但却有一只眼睛失明。苏东坡自己也说，常常梦见自己是个僧人，往来于陕右（今陕西）地区。

东坡的弟弟子由（苏辙）和好友都有过同样奇妙的梦，梦见东坡的前生。

东坡四十九岁那年的端午，他到筠州去找弟弟子由。端午节前，子由和云庵和尚、聪禅师联床共宿，三人都梦见一起去迎接师戒禅师的到来。端午节那天他们三人一起迎来了东坡。师戒禅师在陕右五祖山寺修行，晚年时去了筠州。苏东坡在他圆寂后出生。

东坡曾自述“定似香山老居士，世缘终浅道根深”，说自己道根与白居易相似，生命之根深植于修行之土。东坡题壁诗云“前世德云今我是”，德云是谁？《华严经 · 入法界品》说“善财童子问法于德云比丘”。“德云”是在妙高台修行的僧人，给予善财童子修行的点悟 。东坡的《金山妙高台》诗又说：“何须寻德云，即此比丘是。”推解来看，东坡说的“德云”可能是他隐约的记忆中某一世的前身，是个高德和尚。

从师戒禅师到东坡这一世，又到憨山大师，几百年的轮回！依稀记得更早之前还有德云和尚那一世，他的元神都一直在返本归真的求道途中追寻着。生命中经历的出身家庭、父母兄弟朋友妻儿、家国江山、旅途上的林林总总改变了，唯一不变的是一颗坚定求道、立志得道返回生命来处——天国世界的心。

憨山大师有一偈：“静极光通达，寂照含虚空，欲来观世间，犹如梦中事。”说人生一切仿佛一梦，但是作梦不是我们生命的目的，而是要来观世间来了悟，识破梦的无常，找到恒常的真境善境，那是生命的原乡。一生又一生的轮回，人的生命多往下堕落了，人的纯真多被蒙蔽了，佛法一直在提醒人，识破人生的梦幻泡影，不要忘记生命为何来此追寻。

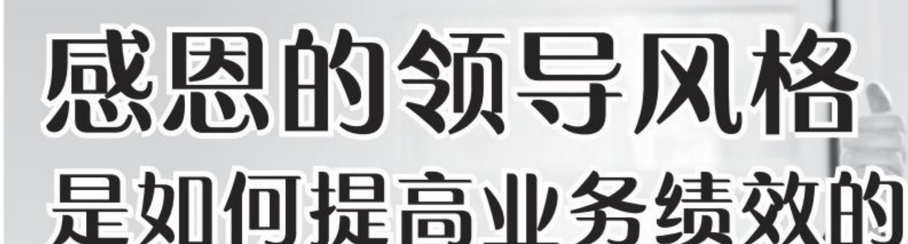
【后语】

憨山大师肉身坐化，端坐三日，面色白皙而唇红，手足绵软，有如入禅定的状态，保持金刚不坏之身。三百年后，有人来到憨山大师肉身座像前认了自己的前身。

那是民国时期，公元1934年，一位高德望重的和尚重整曹溪祖庭南华寺。他在憨山大师肉身像前拈香，留下一偈语：“今德清，古德清，今古相逢换了形。佛法兴衰听时节，入林入草不曾停。”这位僧人的法号和憨山大师相同，都是德清，这是他说“今德清，古德清”反映的意思。这位僧人是清末民初高僧虚云和尚。

轮回中，一去一来换了形，而不变的元神怀着那真挚的修行一念，坚绝而不移。他们的轮回让我们认识到修行回佛国是多么的不容易！如今，释迦牟尼佛所说的三千年一开的仙界奇花——优昙婆罗花已在人间绽放，传出了慈悲法力无边的转轮圣王已经人间转轮的消息。《西游记》说：“人身难得，中土难生，正法难遇：全此三者，幸莫大焉。”此际正是代代修行人世世轮回所等待的万古机缘！◇

参考资料：
《憨山老人梦游集》
《憨山老人年谱自叙实录》
《宋史 · 列传第九十七 苏轼》
《苏东坡全集》
《大藏经 · 居士传》
《大藏经 · 人天宝鉴》



感恩的领导风格 是如何提高业务绩效的

文｜Michelle Van Slyke 译｜张玉 图｜Shutterstock

感恩（Gratitude）往往被视为属于个人情感范畴的东西，似乎与工作不太相关。我的经验让我明白，领导者的领导方式带给员工们的感受，直接影响员工的表现。人们永远不会忘记你带给他们的感受。这就是为什么，在“世界感恩日”（World Gratitude Day），我要分享领导的感恩态度对企业的影响，以及如何应用到工作中。

1. 感激和工作效绩直接相关

领导者应该花时间表彰团队的工作和成就。在过去的18个月里，许多员工在努力平衡艰难的环境和状况的同时，还需比以往任何时候都更加努力地工作。我们都有过通过Zoom向员工家庭问好。领导者们：在员工继续为您的企业做出贡献时，抽出时间向他们表达感谢和赞赏。

员工的贡献得到赞赏，让员工更易坚守崇高的职业道德。表扬可以提升员工的士气和工作动力，使高绩效员工不断地取得成功。回想一下，之前当主管、经理或同事称赞你的工作时。那一刻，你是否觉得自己的努力和所花的时间是值得的？多数人会这样。

虽然将赞美分享出去似乎是一个小事，但在成功完成项目或在混乱中找到方向后，它（赞美）会对员工产生重大影响。这就是为什么我非常注重感谢我的团队，让他们知道我是多么看重他们的辛勤工作，以及在取得的成果中，他们所做的付出和贡献。这种做法，让我看到了高涨的积极性和更高效的工作效率。



2. 强大的文化推动积极的客户体验

我亲眼目睹了感恩的领导方式会带来公司文化的连锁反应，并让员工感到更加充实。

当员工更快乐时，大家都会营造引以为豪的氛围并成为这种文化的一部分，最终这将会转化为更好的顾客或客户体验。

现实情况是，与享受工作的人互动时，您更有可能获得愉快的体验。这种愉快的体验决定了您是否会退回或向他人推荐产品、服务或业务。

在UPS店（The UPS Store），我们培养了一种以服务为主导的文化。我们训练团队成员，成为前来办事的客户一天中的亮点，让客户体验到自己一天中遇到的最愉快的办事过程。我曾与我们的许多分店店主谈过，他们的一些客户已经在我们这里购物几十年了，或者会不辞辛苦地赶来，因为我们让他们感觉像家人一样。这就是我们强大的文化，它使我们能够建立这些重要的关系。

3.深化工作关系有助于更好地了解商机

花时间真正了解团队成员的长处和热衷的事宜，会让您有机会按他们的长处分配适合的职位，这将助力于您的企业发展。

在工作中，关系建设也会从员工和客户扩展到供应厂家和供应商。很多时候，这些供应商合作伙伴实际上是工作团队的延伸，在公司实现目标中发挥着至关重要的作用。

加深人际关系的第一步是友善、支持并真正关注他们。拥有这些牢固的关系的同时表达对他们的欣赏也会带来更好的合作，这创造了更多的相互学习的机会以及为在各方面取得整体成功打开了大门。

作为领导者，如果您优先考虑员工，那么您的成功就会随之而来。

怀着感恩心的领导者会惦记员工 并了解他们的工作 整体看问题

最后，睿智领导的关键是知道您的员工在您的企业走向成功中所扮演的角色。担任领导角色，很容易陷入孤立的思维方式。考虑和倾听员工的观点和想法，可以更全面地了解企业需求。

在UPS店，我们会定期与我们的分店店主交谈，了解他们店中的当下面临的一切，并咨询目前对我们的分店系统最有帮助的是什么。在疫情大流行期间，这种沟通使我们更好地了解到业务需求，并将这段业务困难时期变成令人难以置信的增长时期。

虽然不言而喻，领导者应该用心行事，但有时在面临经营企业的挑战时，这很容易被忽略。我鼓励您花点时间了解这些，以感恩的心来领导，所能够取得成果的好处。◇

原文:How Gracious Leadership Can Boost Business Performance 刊于Entrepreneur 网站。

企业的成功包含了以人为本

文｜Victoria Maitland 译｜徐海韵 图｜Shutterstock

像对待人类一样对待员工，对企业是大有裨益的。让读者震惊的是，公司老板们仍然经常忽略这一事实，通常都是为了利润。当然，每个决策都会产生财务上的影响，但把收益放在员工福利之上是一种非常短视的做法，是典型的错误。

事实上，应该相信快乐的员工能够提高利润。从事适合的工作的人更快乐，而快乐的人工作起来会更努力，做得更好，在职位上待的时间也更长。当老板关注一个人、而不是只关心他的职位时，为了成为更好的领导者，要做到倾听他人并汲取经验就容易得多。

以下是你可以做到这一点的五种方法：

1 保持灵活

这场疫情教会了我们所有人适应的必要性，这也延伸到了员工的需求。任何能给他们的生活带来平衡与和谐的事情都会让他们更加努力地工作。特别是当外部力量对他们的努力构成挑战时，更好地满足他们的需求不仅有助于提高生产力，而且能使他们感到被重视。

一位科技公司高管最近告诉我，当疫情的烟雾散去时，他希望“屁股都回到椅子上”，无论发生什么。他那种固执己见的态度让我大吃一惊！当然，员工回到办公室里有它的价值，但随着情况的发展，他可能会对多种选择持开放态度。如果在遇到困难时忽视员工的需求，你可能最终会失去他们。

2 倾听重要的事情

倾听员工的意见会彻底改变一个公司的环境，这纯粹而简单。所以，找出对你的员工来讲什么是重要的。可以考虑休假政策和福利。问问你自己，你是否可以扩大项目，或许可以促进多样性和包容性？听取员工的意见，找出答案。

例如，今年我们将六月十九日（Juneteenth）作为节日。去年，出于对一场席卷全国的运动的尊重，我们取消了这个节日。而今年压倒性的共识是，要继续这个节日，让每个人都有时间反思。我们听取了意见，并采取了行动，并在总统六月签署法令将其定为全国假日之前迈出了一步。当然，这需要一些调整，但工作人员仍然完成了他们的工作。

3 让人们成为自己的代理

让员工成为自己事业的代理人，会让他们想为自己做得更好，最终也会为公司做得更好。例如，我们的员工不是在特定日期进行年度绩效评估，而是自己进行评估。最近，当一名员工问我她什么时候应该做评估时，我们没有提出具体的日期，而是讨论了多种选择；我的目标是让她觉得自己值得升职，并为职业生涯的下一步做好准备。她决定在完成几个关键项目后安排一次评估。太完美了！



4 参与

鼓励以人为本，让公司成员知道你也是一个人。走出去，融入他们。这种共同的人性，从根本上说，让人们觉得他们不仅仅是他们担任的职位。所以，不要在办公室的角落里做高管，远离你的员工。在我的公司，我们都坐在一起，分享想法，一起吃午餐，你可能偶尔甚至无法确定那个穿着T恤和短裤与其他人沟通的是高管。感觉自己是团队中不可或缺的一员的员工，更有可能为大家努力工作。

5 珍惜你所拥有的

以人为本意味着承认他们的价值。当然，评估是确认工作努力的好时机，但事实上，任何时候都是确认员工的投入和价值的好时机。优秀的人才很难找到，员工离职的成本也很高，所以当你招到合适的人时，记得要灵活、细心。当人们知道他们的想法是有价值的，他们就会有信心提出改进的方法。例如，一名员工来找我，提议扩大我们的心理健康项目——这是一个她很感兴趣的话题，但对我们员工的健康也很重要。对我来说，这是显而易见的！

“听起来不错”，我告诉她，“我能帮忙吗？”

确保每个人都喜欢自己的工作，都觉得自己的工作是对职业生涯的投资，就会创造出一种幸福感的文化，而这种文化反过来又会促进生产率和更好的收益。随着员工流失率的下降，他们的忠诚度会提高，做出的创新也会突飞猛进。在我的公司，令人难以置信的91%的全球留职率表明，以人为本的方法是有效的。◇

原文：Winning Includes Putting People First in Your Business—This Is How You Do It 刊于Entrepreneur网站。

「瑪卡人參」補足男人精、氣、神

你是否经常感觉生活的节奏太快，快到连自己都追不上？快节奏的工作与生活所带来的压力会表现在身体上、情绪上和行动上。身体会有头晕、头疼、血压上升、心脏病、心肌梗塞、性功能障碍等现象。

此时，我们应该清晰地找出压力的来源，认识到自己的不足，进行合理调节后，对自己充满信心。同时，适当地借助外在物质上的帮助也尤为重要。

例如，适当地服用纯天然的保健品，让自己每天充足“马力”，由内调理身体，做事不再疲惫，时刻都精力充沛。

在此向大家推荐拥有几千年历史保证的纯天然保健品玛卡，它在众多产品中脱颖而出。

文｜李恒一
图｜ Shutterstock、Fotolia

玛卡（Maca）

玛卡（Maca），或称秘鲁人参（Peruvian Ginseng），学名:（Lepidium Meyenii），是生长在秘鲁安第斯山脉高原的一种十字花科植物。它在该地区作为蔬菜作物种植至少已有3000年的历史。其根茎有红、黑、紫等颜色，形似小圆萝卜，营养成分丰富，对人体有滋补强身的功效，是近年来国际上瞩目的天然保健食品，有“南美人参”之誉，数千年来被人们视若珍宝。

玛卡的营养成分

主要成分为玛卡，在配合东革阿里、淫羊霍这三种男性壮阳草本配方制成。属性温和，不热不燥。玛卡还含有19种氨基酸（天冬氨 酸、精氨酸等）、8种矿物质（铁、锰、铜、锌、钠、钾、磷、钙）、6种维生素（B1、B2、B6、B12、E等）蛋白质、糖类、脂肪酸等，是世界公认的“天然男性活力营养素”。

玛卡的功效

玛卡作为纯天然的药用植物，具有多种对人体有益的重要生理活性成分。在传统上用于强健身体、提高生育力、改善性功能等。

近年来，学者们逐渐证实玛卡植物还能调整内分泌系统、提高抗氧化能力与抗疲劳之功效，抗抑郁、抗贫血、治疗更年期综合症、舒缓焦虑、增强记忆力及专注力等功效。

1、增强并改善性功能

玛卡作为天然草本植物，含有丰富的蛋白质氨基酸、多糖、矿物质。1999年美国科学家发现了玛卡中含有两类新的植物活性成分，玛卡酰胺(Macamide)和玛卡稀(Macaene)，目前被认为是玛卡成分中具促进性功能的有效物质。它能够有效提高精子数量和活跃能力，有利于改善阳痿、早泄等症状。

因此，玛卡最知名的一种功效是可壮阳，增强男、女性的性欲及性功能。

临床试验证明，玛卡具有促进勃起的功效。男性食用玛卡时，不止直接影响睾酮水平，还促进了整个内分泌系统，降低了由压力所带来的有害影响，同时改善了情绪、提高了男性的精力和持久力。

2、提升运动员的体力和能量

别看“玛卡”本身其貌不扬，看起来就像个小萝卜似的。远在西班牙人入侵拉丁美洲之前，生活在当今秘鲁的印加武士就常吃它，以增强体力。当地人也将它煮熟作为营养品吃。据服用过的人反映，玛卡效力强劲，能使人舒解压力、激励脑力、补充体力，让人充满活力。

玛卡是健身运动员和其他运动员的热门补充营养品。它有助于增强肌肉与体力，能有效改善运动员的表现。科学家对8名男性脚踏车运动员进行一项研究发现，使用玛卡14天后，他们能更快速地完成任务。

因此，玛卡已先后被美国太空总署、国际登山组织联盟、2002韩日世界杯等组织作为指定保健产品。

3、改善摄护腺肥大

良性摄护腺增生(Benign Prostatic Hyperplasia，BPH)常见于老年男性。摄护腺肥大将导致排尿排不干净，容易并发细菌型膀胱炎、膀胱结石等病症。

几项研究表明，红玛卡可以改善摄护腺肥大。这与玛卡含有大量的硫代葡萄糖苷有关。它还可降低患前列腺癌的风险 。

4、对抗自由基

玛卡能促进体内的天然抗氧化剂，有助人体抵抗自由基，起到预防一些疾病的作用，例如心脏病和癌症等。

一项针对遗传性高三酸甘油酯症大鼠的研究发现，将玛卡作为高蔗糖饮食的一部分给予大鼠2周，可显著降低VLDL（极低密度脂蛋白）、LDL（低密度脂蛋白）和总胆固醇的水平，随着葡萄糖曲线下面积的减少和血液中葡萄糖水平的降低，玛卡也显著改善了葡萄糖耐受性，所有病例中肝脏SOD（超氧化物歧化酶）活性、血液中GPX（谷胱甘肽过氧化物酶）活性和肝脏GSH（谷胱甘肽）水平均显著升高，结果表示玛卡似乎可以对慢性疾病及其预防产生积极的影响 。

5、防治男性更年期综合症

目前市场上，专门针对男性更年期的产品和药物很少。纯天然草本精华的玛卡可以为中年男性在精神、体力、体态等方面进行全面地、系统地调补。特别是在性功能方面，能有效恢复年轻态、延缓衰老，防治男性更年期综合症。

它是一款兼调养、防治于一身的男性健康保健品。让处于“多事之秋”的中年男性逐步恢复生理和心理健康状态，摆脱困扰，在生活事业方面更上一层楼。

玛卡还可起到振奋情绪、改善睡眠、消除疲劳、延缓衰老，提高免疫力和体力的作用。它还能有效改善男性生命力功能逐渐退化造成的早衰、抑郁症、性功能障碍和慢性疲劳综合症等。它对于防治心脑血管疾病和脾、胃、肝、肾、骨关节等疾病能起到明显的作用。

6、减少焦虑、改善情绪睡眠

临床研究发现：玛卡含有黄酮类化合物(Flavonoid) 。一项针对14名刚停经的妇女的研究发现，连续每天食用3300mg玛卡12周后，可以减少焦虑和忧郁，提升体力和精力，除了帮助白天维持好精神、好气色，晚上有助于入睡，还可以促进身体的新陈代谢，调理生理机能，达到养颜美容、增加个人魅力的功效。

7、“秘鲁的高丽参”

最近，秘鲁一个大学的教授古斯塔沃·冈萨雷斯对“玛卡”进行了深入研究，发现它除了增强男性性欲之外，还有很多其它药用功能。其中主要的是，它能减轻人的紧张心情，增加精子数量和降低血压，而且与其它常用的降压药不同，“玛卡”对心脏没有不良的副作用。因而科学家说“玛卡”是“秘鲁的高丽参”。目前，秘鲁当局正准备加大出口“玛卡”的力度。

玛卡，神赐的礼物

数千年来玛卡一直被印加人看做是安第斯山神赐的礼物，用来祭拜安第斯山神。当年，印加人就靠着玛卡来补充能量，军队里的士兵个个体格强壮，并建立了空前绝后的印加大帝国。毫无疑问，玛卡也是古印加帝王专属的“滋补圣品”！

正饱受生活压力与重担的你还等什么?！愿这份神赐的礼物能让你恢复信心与活力，享受更高品质的生活！◇

远离痛风的6个自然食疗建议

■ 记者苏云综合编译报道
图 | Shutterstock

痛风是由于尿酸在身体的各个关节积累，造成大规模的破坏和肿胀所致，而尿酸则是因为不良的饮食习惯和新陈代谢的压力所造成。专家表示，痛风患者可以采用自然的食物疗法，减少尿酸在体内形成，进而远离痛风，使身体恢复正常的代谢功能。

尿酸与痛风的关系

“NaturalNews”网站报道，人体的“嘌呤”（Purine）代谢发生障碍，就会产生尿酸；尿酸在人体血液中的累积浓度过高时，则会引发疾病。动物的内脏、红肉、海鲜、酒精等食物，含有很多嘌呤，摄取太多这些食物，尿酸会大量积聚而形成尿酸盐晶体，进而渗透和刺激关节、肘部，最容易受到影响的部位则是脚趾、脚踝、膝盖和手腕。

初期痛风发作多见于下肢的关节，急性痛风发作时，受到影响的部位会出现红、肿、热、痛，一般多在子夜发作，促使患者从睡眠中惊醒。西医通常采用药物治疗，但是容易有副作用，而且多数都无法有效控制病情。

痛风发生与果糖有关

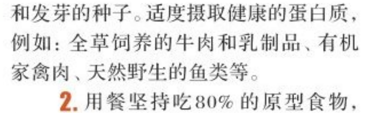
后来经由研究发现，果糖的消耗与痛风的形成有关，所以医师开始建议患者应减少摄取果糖，以天然的食物医疗法代替化学合成的药物。

这样的医疗改变，是因为在研究中发现，身体代谢果糖时需要消耗能量，过程中会产生尿酸代谢物，过多的尿酸代谢物容易诱发痛风。

《美国医学协会期刊》上的研究显示，每天喝1杯含果糖的饮料者，相较于每月喝1杯相同饮料者，前者罹患痛风的机率高出74%；而每天喝2杯或更多杯含果糖的饮料者，罹患痛风的机率更高达97%。

此外，许多甜度高的水果，以及甜菊糖苷、罗汉果糖、龙舌兰花蜜、蜂蜜等天然甜味剂，因为都含有果糖分子，所以要减少摄取量，改吃草莓、酪梨、柠檬、酸橙、葡萄柚等甜度低的水果。









6个自然食疗的建议

痛风患者的饮食除了含果糖量要低之外，五谷杂粮类也要控制摄取量，并且要多摄取富含抗氧化剂的蔬菜和健康的脂肪，在此给予痛风患者6个自然食疗的建议。

1. 最佳的脂肪、蛋白质来源包括椰子产品、酪梨、特级初榨橄榄油、坚果和发芽的种子。适度摄取健康的蛋白质，例如：全草饲养的牛肉和乳制品、有机家禽肉、天然野生的鱼类等。

2. 用餐坚持吃80%的原型食物，熟食尽量留在晚餐吃。

3. 白天用餐采取液态形式，例如：奶昔、可可酪梨慕斯、蔬菜汁、沙拉、酪梨酱等。

4. 在进食任何熟食之前，可以补充增强消化系统的消化酶、脂肪酶、蛋白酶或淀粉酶。

5. 白天喝足量的白开水，尝试做16～24小时间歇性的禁食，帮助肾脏、肝脏和结肠排毒。

6. 吃沙拉、谷类和肉类时，加入苹果醋和新鲜柠檬汁，能补充有机酸、多种酶、抗氧化剂，以及帮助消化食物；或是搭配未加工的酸菜、泡菜等发酵的食物，也有助于消化。◇



传说中的地下世界

文｜《未解之谜》节目　图｜Fotolia

「猎户座档案」——希特勒的地下天堂

二战时期，纳粹德国的科研能力出现井喷式爆发，研制出很多超出人们想象的新型武器，比如德国Ho-229试验战斗／轰炸机，这是人类历史上第一架无尾飞翼喷气式战斗轰炸机。它的外形和性能即使在当今也相当前卫。还有著名的V2飞弹。它不仅是世界上第一种弹道飞弹，而且为人类探索太空奠定了初步基础。后来美国的火箭、飞弹，都吸收了V2飞弹的技术。纳粹德国的这种超常的研发效率不能用“战争加速科技进步”来解释。

苏联解体后，苏联国家安全委员会，也就是大家熟知的KGB，收集的很多秘密档案被俄罗斯解密。2015年，调查记者尼古拉·苏博廷（Nikolai Subbotin）在对一份名为“猎户座”的档案（Orion）进行研究之后，有了惊人的发现。

这份档案中有一个地下地图，显示出纳粹德国可能在南极大陆地下建立了秘密基地。地图中有一个被称为阿斯加德（Asgard）的区域，这个名字在北欧神话中代表众神居住地，是人类无法探索的神界。在阿斯加德的左下角，清晰地标注着新施瓦本兰（Neu-Schwabenland）和新柏林（Neu-Berlin）。而在地图的背面，是一个叫利比里亚（Liberia）的大陆，而这张地图的右下角，上面写着“香巴拉”、众神之城（Shambala Stadt der Gotter）。

U-209潜艇

美国作家罗德尼·克拉夫（Rodney Cluff）是“地球空心论界”有名的人物，他经过了45年的调查研究，出版了一本名为《世界最高机密：我们的地球是空心的！》的书。

在书中他提到了一封写于1985年3月2日的信。国际完整地球协会（International Society for a Complete Earth）前主席舒什（Tawani W. Shoush）在信中写道，在二战时期，一艘德国潜艇U-209被分派了一个特别的任务，探寻地下世界。对东方神秘学颇有研究的卡尔·豪斯霍弗尔（Karl Haushofer）博士为U-209配备了应有的图表和导航。U-209的指挥官是海因里希·布罗达（Heinrich Brodda），潜艇上还有45名成员，其中有一位名叫卡尔·昂格尔（Karl Unger）。

1943年5月7日，这艘潜艇失踪了。当时人们认为，U-209可能发生事故沉没了，但是怎么也没找到潜艇的残骸。现在在德国网站上还可以看到这艘潜水艇的信息。然而，二战结束后不久，舒什获得了一封昂格尔写的信，说U-209其实好好的，正处于地下世界。

舒什表示可以确认这封信是昂格尔写的，因为他们很熟，知道这是他的字迹。那么这封信具体写了啥？舒什将德文大概翻译成了英文，大意是：

亲爱的老同志，

这条消息会让你大吃一惊。U-209潜艇做到了。地球是空心的。豪斯霍弗尔博士和赫斯（Hess）是对的。整个团队都很好，但他们不能回来。我们不是囚犯。我确信这条消息会到达您的手中，这是与U-209的最后一次联系。我们会再见面的，同志。我很担心那些自从元首离开后就在地球表面度过一生的人。

愿上帝永远保佑我们的德国。

此致，

卡尔·昂格尔

再回到我们之前提到的“猎户座”档案，里面提到，苏联也曾派出特遣队跟随纳粹德国的足迹，寻找“地下世界”，同样这个特遣队最后也是有去无回，从此杳无音讯。他们是否进入了传说中的城市，恐怕永远是个谜。

「高空降落」行动

二战结束后，民间传说希特勒有南极地下的秘密基地。于是美国开启了一项名为“高空降落”（High Jump）的秘密行动，准备找到这些基地。对外说是为了“勘测开发南极矿藏”。

1946年12月，美国海军部长詹姆斯·福雷斯特尔（James Vincent Forrestal）派遣了一支由40艘舰船组成的大型舰队和飞机向南极出发了。

在这次行动中，海军上将理查德德·伯德（Richard E. Byrd）的小组则负责6架R-4D飞机的驾驶和勘测工作，每架飞机上都装备有间谍照相机和一台磁力追踪仪。他们的任务是在南极夏季里，测量完大部分的南极大陆，记录磁场数据。如果南极冰层表面下存在神秘“空洞”，那么这种仪表能立即将其显示出来。

在1947年2月19日的最后一次“勘测行动”中，6架R-4D飞机同时出动，每架飞机都按预订的路线勘测了磁场数据后返回。奇怪的是，尽管它们的飞行线路差不多一样长，但伯德将军的飞机却比其它飞机晚3个小时回来，并且飞机上像被洗劫过一样，几乎空空如也。官方表示，伯德将军在飞行途中发生了“引擎障碍”，为了保持飞行高度，只好靠滑翔返回基地。为此，他不得不扔掉机上除胶卷之外的所有东西。

但1957年伯德将军去世后，他的日记被公开，记录了那次行动。原来，当飞行了近2个小时的时候，伯德将军先飞过了一片广阔的雪地，但是下面的冰块看起来是淡绿色，接着飞越了一座山脉后，竟然发现了溪流和峡谷，紧接着前面又出现了一片绿色的森林，而森林中还有地球上灭绝已久的猛犸象（存活于500万年到3,700年前）。这哪是冰雪覆盖的南极啊？

此时，伯德将军发现指南针、雷达这些仪器全部失灵了，无线电也一点反应都没有。之后，他发现自己被几个“碟形”飞行物包围了，迫降之后，他看到了一座闪闪发光的城市，随着距离的拉近，发现这座城市好像是用水晶建造的。此时，出现了一个身材高大、皮肤白皙、金色头发的人把他带到了一个男人的面前，这个男人看起来像是一个首领。这个男人用英语跟他说话，让他不必害怕，只是希望通过伯德将军给人类传达一个消息。

男子表示，他们生存的这个地下世界，文明比人类先进数千年，他们和人类世界本来是没有什么联系的，也从来没有想过干扰人类的生活，因为他们认为人类对地下世界构不成什么威胁。然而，地面出现核武器之后，他们开始关注这个问题，并试图派人去到地面，给世界各国的首脑传达一下来自地下的警告。但是人类发现地下人的飞碟之后，表现得很不友好，甚至发起攻击。地下世界并不想要战争，于是，他们请伯德将军通过美国政府转告地面上的各国领袖，不要再用核武了，否则人类又将进入黑暗时代。

当男子说完这句话之后，一股神秘的力量把伯德将军送回飞机上，一下就抬到高空，冲进一片云层，穿过这片云层之后，伯德将军又看到了南极大陆。而且雷达显示离基地27分钟。

在返回基地后，他惊讶地发现，他的飞机耗油量显示竟然不明不白地多飞了2,750公里！

伯德将军回到基地后，报告了这次事件，但是军方高层并不相信他。之后，这支南极考察队就遭遇了不明飞行物的袭击，原本计划为期六个月的考察，在两个月后就匆匆终止。回到美国本土后，伯德将军在美国国防部的参谋会议上，向当时的民主党总统杜鲁门做了汇报。之后，伯德将军还接受了美国最高安全部门的调查，被告知必须严守机密。1949年，主持“高空降落”行动的美国海军部长詹姆斯·福雷斯特尔被杜鲁门要求辞职，并被关入海军医院精神病房，数月后不慎失足摔死。“高空降落”也就此彻底画上句号。

有意思的是：纳粹德国似乎发现了某些地下高度文明并与之沟通，得到了制造精尖武器的灵感；而美国南极探测队收到的却是另外一种来地下文明“爱好和平”的警示，却被UFO攻击。也许地下和地面上一样，也不止一种人类，不止一种文明吧！德国得到某种黑科技，但还是战败，只能说战争还有更高层生命在控制结果。◇

他穿越到一个遥远的世界 差点就回不来了


（公有领域）

文｜宗家秀

释迦牟尼佛的大弟子目犍连，想试一下师尊的法音能传多远，顷刻就到了一个非常遥远的另外空间，差点把自己丢了……

对于想通过“虫洞”穿越时空的现代物理学家来说，这个穿越的故事，理论上是完全可信的。

现代物理学的发展，有时不过就是给古老的佛法智慧做了注脚。

一天，释迦牟尼佛在竹林精舍讲法，坐在禅室中的目犍连，没有去听讲，但师尊说法的声音，在他耳边如雷贯耳。他很惊奇，离师尊很远都能听到师尊讲法，那师尊的法音究竟能传多远？真能遍及十方世界吗？

于是，目犍连就以神通力，向空中飞腾而去，一刹那间，即到达须弥山顶的忉利天界。那里，师尊的法音还在耳边。他又继续飞腾，经过了南瞻部洲、西牛贺洲、东胜神洲、北俱芦洲等四大部洲的三千大千世界，师尊的声音还很清晰响在耳边。

目犍连心里想什么，释迦牟尼佛都非常清楚。为了满足弟子的愿望，释迦牟尼佛用神力暗中加持他，目犍连顿时能自在升腾。他朝娑婆世界的西方飞去，飞越过九十九个恒河沙数的佛土，来到了一个金光灿烂的世界。

这是一个叫光明幡的世界，法王是光明王如来，当时他正给菩萨大众说法。这世界里，佛身高有四十里，菩萨身高有二十里。

歇息在一座金山上的目犍连，突然，耳边响起说话声，轰轰如同打雷：“奇怪！什么地方来的人头小虫，在我们的钵边上行走？竟然还身穿袈裟！”

目犍连一看，自己竟然在菩萨的钵沿上！那个钵沿就像一条大路那么宽，自己当然就如同虫子一样渺小了。

就听见光明王如来告诉诸菩萨说：“你们不应生轻慢心，他是东方娑婆世界释迦牟尼佛的弟子，是神通最广大的目犍连。”

“何不显现一下神通。”光明王如来对目犍连说。

于是目犍连来到光明王如来座前，顶礼佛足，环绕光明王佛七周，然后跃上虚空。

瞬间，他身高即变成四千万丈，大放百千七彩光明，每一道光明里都盛开无数莲花，每一朵莲花上都坐着释迦牟尼佛，都在宣说佛法。

这突来的瑞相，使光明幡世界的菩萨们叹赞不已。他们也非常奇怪：“目犍连尊者为何来我们这里呢？”

光明王如来说：“他想测试释迦如来的法音能传多远。”

接着他对变回原形的目犍连说：“你不应该疑惑，释迦如来的法音如佛光，响彻虚空，传遍法界。”

目犍连非常惭愧，“我妄自疑惑，还以为自己能探究明白呢。”他忏悔说：“我确实太愚昧，不知佛音无量无边。现在我迷了路，不辨方向，且身疲力竭，我怎么回去啊？”

“你想凭你的神力返回，恐怕历经多少亿年也到不了啊！”光明王如来说：“而且你还没到达，释迦如来就已入涅槃了。”“那我怎么办啊？”目犍连非常着急。

“你应该明白，你并非凭你自己的神通，而是借助你师尊的威德法力才到此地，现在，你还是要请求他的加持，才可返回，你的师尊在东方。”

于是目犍连面朝东方，至诚礼拜，诵念释迦牟尼佛的圣号。此时在娑婆世界，正在讲法的释迦佛马上就知晓了，他大放光明，接引目犍连。

蒙佛光指引照耀，目犍连顷刻即返娑婆世界，回到了释迦佛讲法的现场。

站在地球这颗小星星上，苍穹浩瀚无限，但在佛陀眼里，难以企及的遥远也近在咫尺，一念即可现前。

这种穿越不仅要具备超出常人的能力，居然还必须有一个“信”的力量，对此，修炼者或许有更真切的体悟吧。◇

时间旅行可能吗？霍金如是说

文｜张妮

据 The Conversation 网站报道，已故知名物理学家霍金认为虽然人类目前造不出时间旅行机器，但他对时间旅行的可能性持“谨慎的乐观”态度。

他认为靠超光速旅行回到过去恐怕比较难；利用虫洞较为可能实现“回到过去”；但同时他认为这个物理世界有某种机制维持着时间的顺序轴，阻止这个物质世界的大的物体随机在时间轴上的跃迁。

书中从人们每天的经历说起。比如人们习以为常地认为，随时致电身在世界任何地方的亲友就能知道他们“此时此刻”在做什么。

其实不是这样的。传到另一端的声音和图像虽然速度挺快，但其实两端还是有一个时间差。这是爱因斯坦时空理论的核心部分。

光速

爱因斯坦告诉我们，时间和空间都是时空的组成部分，时间和距离“可以通过速度进行互换”。他提出的一个理论是，在整个宇宙中时间到空间的转换率就是光速。

由于光速是信号传播能达到的最快速度，这就限制了我们获悉宇宙中其它地方所发生事情的速度，继而形成“因果”定律——事情的效果总是发生在起因之后。

爱因斯坦意识到，光速的绝对性造成了空间和时间的相对性，由此他发现，运动越快的物体，上面的时间越慢。如果一个物体能以光速进行移动，其空间场的时间就会是静止的。

那这是否意味着，如果一个物体能比光跑得快，上面的时间会倒退吗？

不幸的是，理论认为一个物体要达到光速，需要无限大的能量，更不要说超光速了。但即便能实现超光速运动，理论也认为时间不会倒退，而是不存在未来和过去的概念而已。

虫洞

爱因斯坦还告诉人们，引力是物质扭曲时空的结果。一个区域内挤进的物质越多，里面的时空扭曲越大，其空间场的时间也越慢。

如果一个区域塞进的物质多到其引力大到连光线也无法逃逸，这时黑洞就形成了。黑洞边界的时间，相对于远离黑洞区域的时间，就会无限的慢。

那么是否可以把时空扭曲到正好的一定程度，实现时光倒流？

这是有可能的，但需要一个可穿越的虫洞，同时需要创造具有负能量的密度区来稳定虫洞。19世纪的经典物理理论认为这不可能，现代的量子学物理开启了其可能性。

按照量子理论，真空并非真空，是由成对成对瞬间存在和消逝的粒子组成的。如果能造出一个出入存在态的粒子对比其它区域少的区域，就相当于造出了一个负能量密度区。

目前，如何将量子理论与爱因斯坦相对论结合仍是理论物理界最大的挑战。目前一种 M 理论（M-theory）提供了一种可能性。

M 理论提出了11维度时空理论，一维是时间，三维空间，另外还有次原子大小的七个维度。人们可用这些维度在时空中“抄近道”吗，霍金认为有可能。

时间顺序保护猜想

爱因斯坦的理论对微观世界粒子并不适用。对于时间旅行的可能性，只能说目前的理论不能排除其可能性。

尽管霍金对时间旅行持谨慎乐观态度，但他也提出一个“年历保护论”：他认为将来可能会有新的物理理论，解释存在某种机制在确保空间中大的物体，比如人类，不会随机进出时间轴。

不管将来人类是否能造出时间旅行机器，至少现在我们知道，当人们搭车旅行、爬山时，我们自身空间场的时间都发生了变化。这足以令人兴奋了。◇

3种可以代替鸡蛋的食材

文｜Syjil Ashraf, The Daily Meal
编译｜徐海韵
图｜Shutterstock、Fotolia

鸡蛋是许多食谱中常用到的食材。如果你家里的鸡蛋刚好用完，或是因为过敏或纯素食等饮食限制而不能吃鸡蛋，这并不意味着你就不能烘焙饼干或做煎饼。



除了以鸡蛋为主的食谱之外，还有很多食谱很容易用其它食材代替鸡蛋，尤其是烘焙甜点的时候。以下是一些例子。

香蕉



我们从父母那里学到一个很棒的烹饪技巧，就是料理的时候可以用香蕉泥代替鸡蛋。

苹果酱

苹果酱是素食餐馆的最爱，经常用来代替鸡蛋。根据你的食谱，一个鸡蛋通常可以用1/4杯苹果酱代替。



亚麻籽

亚麻籽（Flax Seeds）富含膳食纤维，也是鸡蛋很好的替代品。要取代一颗鸡蛋，可以将1大匙亚麻籽粉与3大匙的水混合。

虽然一些商店有专门贩售鸡蛋的替代品，但你也要知道如何利用食品储藏室里的食材自己制作，这是许多餐厅的秘密，也是每个家庭厨师都该知道的。

原文：《What Can You Use to Substitute an Egg？》发表在英文大纪元网站◇





【明慧医案】倾吐衷肠

文 | 温嫔容中医师
图 | Fotolia



从吞吞吐吐，半吞半吐，不吐不快，到倾吐衷肠，那是什么滋味？

一位36岁女士，家庭主妇，在家照顾已2岁的小男孩，弱小，像个小不点。

小孩黏妈，黏得紧，像强力胶一样，连妈妈要上厕所，也要跟在旁，寸步不离，形影不离。妈妈怀他时，从怀孕到生产前，都一直在孕吐。妊娠呕吐，竟持续孕育全程，会不会是因为这个原因，所以小男孩很没安全感，很瘦小？

有一天早上，妈妈无来由的恶心想吐，也不是真的吐，就是呕呕的，吐出一些痰液，妈妈心想月经才刚过20天，不可能是怀孕吧！之后，月经真的迟迟未来，验孕为阳性。

妈妈所吐之物，是痰液，或清水、苦水、酸水、咖啡色物质，甚至是食物。妈妈闻到食物就恶心，美食当前，不是吃下就吐，就是吐到无法进食。一天下来，呕吐10～20次，相当夸张。妈妈整天与马桶为伍，才刚离开浴室不久，又转回去，等呕吐。

小男孩看到妈妈恶心的样子，就叫妈妈赶快去浴室，吐在马桶内。此时，小男孩没跟进。之后，他就静静地自己玩耍，远远地望着妈妈，看她时不时地吐。

小男孩也不敢常吵着要妈妈抱抱了，否则，一下子，来不及，就会吐到他身上。就是这种情况，治愈了小男孩的“黏性”。

妊娠呕吐

●一般发生在怀孕后2～4个月。有一半的孕妇，都有呕吐的现象。

●初次怀孕，孕吐机率最高。

●妊娠9周，孕吐最厉害。

●60%的孕吐，12周内自行缓解。

●90%的孕吐，20周内缓解。

●10%的孕吐，持续到生产。

●1%～2%的孕妇，发生激烈孕吐。

●在英国，每年超过约1千名孕妇，因妊娠激烈呕吐而打胎。

●著名小说《简爱》，1847年出版，作者夏绿蒂·勃朗特（Charlotte Bronte），患妊娠剧吐症，怀有四个月身孕，因孕吐过剧而亡。

孕吐原因

至今原因不明，推测有：

●害喜是母体的保护机制，避免摄取有害物质。

●因荷尔蒙的变化，例如甲状腺素、动情素、人类绒毛膜激素等的变化。

●身体代谢的变化，神经学的变化。

●母体内产生一种毒素。

●精神因素，社会因素。尤其是对妊娠不安，或厌恶者，更甚。

●研究显示，妊娠剧吐，可能与基因（GDF15）有关。

●多胎，双胞胎，三胞胎，葡萄胎，胞状奇胎等，孕吐特别强烈。

●易吐体质：胃气虚，胃寒，胃热，痰滞，肝热。

妈妈来诊时，没讲两句话，手里拿着塑胶袋，就准备要吐。我立即强按她的右内关穴，并说：“放松，放松，深呼吸。”妈妈很不好意思的，笑着说：“感觉舒服多了。”

胎儿对子宫来说，是外来异物，因有一半基因来自父亲，可能产生排斥作用。

我请妈妈要向子宫喊话：

子宫小姐，你最美丽、最伟大的任务，就是孕育小宝宝，你要接纳小宝宝，爱护他，照顾他哦！谢谢你。

再请妈妈向胎儿喊话：

亲爱的小宝贝，欢迎你成为我们家的成员，你的生命历程，有点艰辛，但你要勇敢坚强，要接受我给你的食物，才能长得好，长得壮哦！要乖乖哦！

一边和妈妈说话，为分散她的呕吐，一边就针内关穴，妈妈想吐的感觉，顿时缓和下来。



针灸处理

一般孕吐，针法，可针：天柱、中脘、膈俞、脾俞、胃仓、梁丘、阳陵泉穴。

灸法，可灸：中脘、巨阙、梁门、身柱、膈俞、胃俞、次髎、曲池、梁丘、足三里、中封穴。灸法，忌灸下腹部，易致流产。

妈妈害怕自己坐不住，随时会吐，不敢到针灸房针灸。妊娠呕吐，虚实夹杂，阴阳缭乱，清浊交错，升降失序。我灵机一动：针左内关穴，针尖到位后，稍退针，往手肘的方向透针。再针右外关穴，针尖到位后，稍退针，往手腕的方向透针。一补一泻，一阴一阳，一升一降，使清阳上升，浊阴下降。

针完，顿时，妈妈说她从胸口到胃都松了，我把针柄用纸胶布黏着，针2小时才出针。

次诊，妈妈很惊讶地、很欢喜地告诉我，针了那2支针，竟平安无事到晚上，想再来针灸，巩固疗效。妈妈第一周来针3次。

特别嘱咐：

●阴干的莲子10克，煮水，一天服3～4次。

●用莲藕汁，一天服2～3次，每次10～20 cc。

●少食产气食物：豆类、香菇、韭菜、芋头、花生、牛肉。

●少量多餐，若喝水会吐，用舌头舔水。

●用生姜贴肚脐，以减少呕吐。

只有那2针，竟然就这样让妈妈平安地度过，从怀孕到生产，前后只针4次。

妈妈喜出望外地说着针后的疗效，我也很高兴。

之后，凡是呕吐，不论是感冒、肠胃炎、化疗后遗症的恶心呕吐等病因，全以针内关、外关穴的针法，竟都能收到很好的疗效。后来用在惊吓、肺气肿、肺积水、气喘、心脏肥大、乳癌移转肺等所致气喘，吸不到气，都能用此针法缓解。

新心得，针灸的领域常有惊艳的体验，自己也很欢欣，能解决病人的苦疾。

医到老，学到老，做医生最快乐的事，莫过于此。◇

脂肪肝是吃出来的？调整饮食远离威胁

脂肪肝是现代人的文明病之一，当饮食摄取的脂肪多过人体所能负荷时，肝脏就会渐渐地积聚脂肪组织而形成脂肪肝。由此可知，脂肪肝是吃出来的，所以调整饮食就能远离脂肪肝的威胁。

文｜李熙　　图｜Shutterstock

脂肪肝是现代人的文明病之一，当饮食摄取的脂肪多过人体所能负荷时，肝脏就会渐渐地积聚脂肪组织而形成脂肪肝。由此可知，脂肪肝是吃出来的，所以调整饮食就能远离脂肪肝的威胁。

4个原因形成脂肪肝

1. 肥胖、过量饮酒

脂肪肝多发生在肥胖者、过量饮酒者身上，长期过量饮酒会造成肝内脂肪氧化减少、脂肪酸的分解代谢发生障碍，以及严重影响肝细胞对脂肪的代谢和利用，形成“酒精性脂肪肝”。

多数的脂肪肝都属于良性疾病，不会引起肝硬化或肝癌，但是长期过量饮酒引起的脂肪肝，则会导致肝脏受损，发展成肝硬化的可能性很大。

2. 药物、毒物影响

某些药物或化学毒物通过抑制蛋白质的合成会导致脂肪肝，这种脂肪肝称为“药物性脂肪肝”。

长期服用生长激素、肾上腺皮质激素、四环素、抗肿瘤药、四氯化碳、苯、砷、铅等药物，或是受到黄磷、砷、铅、苯、四氯化碳、氯仿等化学毒物侵害，就会形成脂肪肝。

3. 营养、热量过多

营养过剩、高热量饮食造成的肥胖，是近年来引起脂肪肝最常见的因素之一。人体在营养代谢的过程中，动物脂肪和植物油会在体内形成脂肪，还有碳水化合物和蛋白质食物在体内通过生化反应，同样也能转化为脂肪，如果人体的热量用不完，就会变成脂肪堆积下来，进而形成脂肪肝。

4. 长期营养不良

人体在长期饥饿、厌食、吸收不良等营养不良的情况下，会造成燃烧脂肪，促使大量脂肪进入肝脏。

体内蛋白质不足，会导致脂质代谢异常，促使脂质囤积在肝脏，形成营养缺乏性脂肪肝，较常见于减重不当的族群。此外，人体的氨基酸、趋脂物质过度缺乏，脂肪动员就会增加，导致大量脂肪酸从脂肪组织中释放进入肝脏，因而形成脂肪肝。

4种食物预防脂肪肝

1. 洋葱

洋葱含有多种硫化合物，能抑制血小板凝结、帮助血流更顺畅、消除体内自由基；还有硫醇、硫化丙烯、S－甲基半胱氨酸等，具有降低血脂的功能、增加身体中好的胆固醇（HDL）、预防动脉硬化、有效促进脂肪的代谢。

颜色越深的洋葱，硫化物含量越高，所以紫洋葱为首选，但要注意的是，硫化物容易被热破坏，生吃效果比较好。

2. 大蒜

多项研究证实，大蒜中的蒜素能维持巨噬细胞的活性、增加消除病菌的能力，以及促进淋巴细胞增生，能做为有效的免疫调节物质，并且避免腹部脂肪堆积，强化肝脏中的解毒酵素。

大蒜的呛鼻气味是蒜素所致，建议捣碎成泥，放10～15分钟再吃，这样更有利于蒜素的释放。

3. 圣女果

圣女果又称为“小番茄”，含有丰富的维生素C。

每天生吃20颗（约155g），能满足每天所需要的维生素C，体内维生素C足够，能促进脂肪代谢，增加30%运动所燃烧的脂肪量。

4. 柠檬

日本三重大学的研究人员发现，柠檬含有一种能预防脂肪肝的成分，不但能遏制人体肝脏细胞中的脂肪蓄积，也有助于肝脏排毒，并且通过促进胆汁生成而净化肝脏。◇

身体出现3个征兆 恐是肝脏发出排毒讯号

文｜李熙　　图｜Shutterstock

现今饮食、环境等因素，造成毒素堆积在人体的脏器。如果肝脏堆积了毒素，会出现什么征兆？

注意身体3个征兆

肝脏是人体最大的解毒器官，主要作用是促进人体新陈代谢，但是毒素过多就会残留，因此当身体出现下列3个征兆，就是肝脏在发出排毒的讯号。



1 指甲表面凸凹不平

中医认为，肝主筋，其华在爪（指甲）。肝血充足，指甲才会红润有光泽，如果肝脏蓄积毒素，指甲表面会出现凸起的棱线，或是向下凹陷。

2 偏头痛

肝经分布在头部两侧，当肝脏的毒素排不出去时，就会引发偏头痛，脸上还会长痘痘。

3 乳腺增生

乳腺属于肝经循行路线上的要塞，一旦有肝毒存在，就会出现乳腺增生，而且肝经对女性来说，是调理月经、乳腺、更年期最好的经络之一。

吃这些食物能排毒

1 青色食物

按中医五行理论，青色食物可以通达肝气，经常吃奇异果、绿豆、毛豆、小黄瓜、竹笋、花椰菜等青色食物，能疏肝、解郁，促进肝脏排毒。

2 胡萝卜

每天吃一些胡萝卜，其中的果胶能加速汞离子排出，有效降低血液中汞离子的浓度。

3 大蒜

大蒜是可以排出许多重金属的排毒食物，其所含的特殊成分可以降低体内铅的浓度。

4 枸杞

每天吃一小把枸杞，不但能排毒，还能提升肝脏的耐受性和抗毒能力。

5 葡萄

葡萄能帮助肝、肠、胃清除体内的垃圾，还能增加造血机能。

葡萄皮含有花青素，有很强的抗氧化作用，有助于减轻肝机能障碍，以及保护心血管。◇



东部（1）

- 306 Ubi Ave 1 #01-191 S400306
- 350 Ubi Ave 1 #01-945 S400350
- 216 Joo Chiat Rd #01-05 S427483
- 10 Haig Road #01-357B S430010
- 7 Jalan Batu #01-97 S431007
- 58 Marine Ter #01-43 S440058
- 85 Marine Parade Ctr #01-658 S440085
- 34 Marine Cres #01-49 S440034
- 121 Upp East Coast Rd S455245
- 16 Bedok South Rd #01-70 S460016
- 76 Bedok North Rd #01-174 S460076
- 84 Bedok North St 4 #01-59 S460084
- 122 Bedok North St 2 #01-124 S460122
- 123 Bedok North St 2 #01-150 S460123
- 510 Bedok North St 3, #01-33 S460510
- 511A Bedok North St 3 #01-139 S460511
- 515 Bedok North Ave 2 #01-189 S460515
- 538 Bedok North St 3（熟食中心报摊） S460538
- 21 Chai Chee Rd #01-442 S461021
- 311 New Upper Changi Rd #02-01A Bedok Mall S467360
- 54 Bayshore Rd #01-07/08 S469979
- 121 Bedok Reservoir Rd #01-200 （和兴百货）S470121
- 632 Bedok Reservoir Rd #01-810 S470632
- 745 Bedok Reservoir Rd Bus Stop S470745
- 220 Pasir Ris St 21 #01-170 S510220
- 230 Pasir Ris St 21 #01-44 S510230
- 258 Pasir Ris St 21 #02-18, Loyang Point S510258
- 515 Pasir Ris St 52 #01-81 S510515
- 567 Pasir Ris 51 #01-100 S510567
- 625 Elias Rd #01-302 S510625
- 763 Pasir Ris St 71 #01-240 S510763
- Pasir Ris Bus Inter-Change S519490
- Simei MRT (Pedestrian Crossing) Simei St 3 S520888
- 139 Tampines St 11 #01-22 S521139
- 201A Tampines St 21 #01-1059 S521201
- 201E Tampines St 23 #01-82 S527201
- 210 Tampines St 23 #01-K1 S520210
- 256 Tampines St 21 #01-K1 S522256
- 406 Tampines St 41 #01-11 Sw520406
- 472 Tampines St 44 S520472
- 494 Tampines St 45 S523494
- 498A Tampines St 45 #01-360 S520498
- 742A Tampines St 72 #01-02 S521742
- 878C Tampines Ave 8 #01-65 S523878
- 935 Tampines St 91 #01-K1 S520935
- 6 Hougang Ave 3 Fruit Shop S530006
- 124 Hougang Ave 1 #01-1432 S530124
- 322 Hougang Ave 5 #01-72 S530322
- 356 Hougang Ave 7 #01-801 S530356
- 440 Hougang Ave 8 #B1-1567 S530440
- 504 Hongang Ave 8 #01-704 S530504
- 511 Hougang Ave 10 #01-149 S530511
- 539 Hougang St 52 #B1-48 S530539
- 602 Hougang Ave 4 #01-K1 S530602

东部（2）

- 809 Hougang Ctrl #01-184 S530809
- 919 Hougang St 91 #01-457 S530919
- 416 Upper Paya Lebar Rd S534995
- 21 Hougang St 21 #01-36 S538719
- 118 Rivervale Plaza #01-27 S540118
- 158B Rivervale Cres S542158
- 267 Compassvale Link #01-01 S540267
- 303 Anchorvale Link #01-04 S540303
- 308 Anchorvale RD #01-01 Multi S C P S540308
- 330 Anchorvale St #01-01 S540330
- 325ASengkang East Way #01-503 S541325
- 215C Compassvale Dr #01-01 S543215
- 30 Sengkang East Ave S545046
- 50 Rivervale Dr #02 Bukau LRT Kiosk S545053
- Rumbia LRT Rivervale Mall ground floor S545054
- 218 Sumang Walk #01-01 S820218
- 261 Punggol Way #01-02 S820261
- 658 Punggol East #01-01 S820658
- 308C Punggol Walk #01-352 S823308

北部

- 154 Woodlands St #01-K1 S730154
- 326 Woodlands St 32 #01-117 S730326
- 355 Woodlands Ave 1 #01-707 S730355
- 548 Woodlands Dr 44 #01-30 S730548
- 892C Woodlads Dr 50 #01-01 S730892
- 306B Canberra Rd #01-01 S750306
- 691 Woodland Dr 73 #01-06 S730691
- 505 Canberra Link #01-01 S750505
- 104 Yishun Ring Rd #01-25 S760104
- 160 Yishun St 11 #01-208 S760160
- 239 Yishun Ring Rd #01-1150 S760239
- 269A Yishun St 22 #01-511 S761269
- iweekly - Yishun MRT NTUC 旁 S760275
- 291 Yishun St 22 #01-389 S760291
- 293 Yishun " 地摊 Closed 12pm "
- 333C Yishun St 31#01-165 S760333
- 417 Yishun Ave 11 #01-325 S760417
- 425 Yishun Ave 11 #01-562 S760425
- 431 Yishun Ave 1 #01-02 S760431
- 645 Yishun St 61 #01-328 S760645
- 716 Yishun St 71 #01-250 S760716
- 748 Yishun St.72 #01-224 S760748
- 779 Yishun Ave 2 #01-1541A S760779
- 807 Yishun Ring Rd #01-4207 S760807
- 920 Yishun Ave 2 #01-07 S769100
- 6 Jalan Selaseh S808435
- 22 Begonia Rd S809810

中部

- 25 Jalan Berseh #01-126 S200025
- 637 #01-103 Veerasamy Rd S200637
- 801 French Rd #01-31 S200801
- 808 French Rd #01-02 S200808

中部

- 46 Owen Rd S210046
- 103 Dorset Rd S219495
- 18 Toa Payoh Lor 7 #01-252 S310018
- 69 Toa Payoh Lor 5 #01-367 S310069
- 175 Toa Payoh Lor 2 #01-551 印度店 S310175
- 190 Toa Payoh Ctl（#01–560 Bossini 店旁边）S310190
- 203 Toa Payoh North #01-1115 S310203
- 210 Toa Payoh Lor 8 #01-95 S310210
- 216 Toa Payoh Lor 8 #01-607 S310216
- 234 Toa Payoh Lor 8 #01-274 S310234
- 74 Whampoa Dr #01-332 S320074
- 90 Whampoa Dr Hawker Ctr #01-91 S320090
- 116B Jalan Tenteram #01-02 S320116
- 112 McNair Rd #01-205 S320112
- 122 McNair Rd #01-41 S320122
- 34 Whampoa West #01-63 S330034
- 44 Bendemeer Rd #01-1450 S330044
- 45 Bendemeer Rd #01-1445 S330045
- 69 Geylang Bahru #01-109 S330069
- 120 Potong Pasir Ave 1 #01-812 S350120
- 82 Macpherson Lane #01-11 S360082
- 8 Upp Boon Keng Rd #01-01 S380008
- 11 Upp Boon Keng Rd #01-925 S380011
- 16 Upp Boon Keng Rd #01-1089 S380016
- 113 Aljunied Ave 2 #01-29 S380113
- 119 Aljunied Ave 2 #01-K5 S380119
- 134 Geylang East #01-221 S380134
- 43 Geylang Lor 25 S388309
- 32 Lor 11 Geylang Rd S388724
- 448 Lor 24 Geylang Rd S389407
- 34 Cassia Cres #01-74 S390034
- 153 Serangoon North Ave 1 #01-486 S550153
- 523 Serangoon Nth Ave 4 #01-32 S550523
- 157 Serangoon Nth Ave 1 #01-02 S551157
- 128 AMK Ave 3 #01-1865 S560128
- 163 AMK Ave 4 #01-420 S560163
- 181 AMK Ave 5 #01-2926 S560181
- 202 AMK Ave 3 #01-1666 S560202
- 232 AMK Ave 3 #01-1214 S560232
- 304 AMK AVE 1 #01-K1 S560304
- 332 AMK Ave 1 #01-1885 S560332
- 409 AMK Ave 10 #01-41 Food Centre S560409
- 505 AMK Ave 8 #01-2682 S560505
- 505 AMK Ave 8 #01-2668 S560505
- 512 AMK AVE 8 #01-2520 S560512
- 527 AMK Ave 10 #01-95 镇源 S560527
- 527 AMK Ave 10 #01-81 S560527
- 527 AMK Ave 10 #01-83 S560527
- 562 AMK Ave 3 #01-3493 S560562
- 703 AMK Ave 3 S560703 (infront of Bata Shop)
- 151A Bishan St 11 #01-01 S571151
- 282 Bishan St 22 #01-123 S570282
- 320 Shunfu Rd #02-17 S570329
- Infront of Junction 8 - near Blk 514 Bishan S570514
- 104 Jurong East St 13 #01-104 S600104
- 130 Jurong East St 13 #01-225 S600130
- 202 Jurong East St 21 #01-119B S600202

西部

- 282A Toh Guan Rd #01-02 S601282
- 3 Gateway Dr Westgate #B2-01 S608532
- Jurong East Outside NTUC (next to Jurong East JCube) S609731
- 498 Jurong West St 41 #01-478B S640498
- 502 Jurong West Ave 1（报摊）S640502
- Jiosco - 301 Boon Lay MRT #01-17 S649846
- 324 Bukit Batok St 33 #01-37 S650324
- 347 Bukit Batok St 34 #01-268 S650347
- Bukit Gombak MRT #01-07 S659083
- 205 Petir Rd #01-595 S670205
- 257 Bangkit Rd Beside #01-45 S670257
- 445 Fajar Shopping Ctr（报摊）S670445
- 609 Bkt Panjang Ring Rd S670609
- Hillview MRT Station Exit B S678107 （888 Minimart）
- 105 Cashew Rd #02-03 S679675
- Jelapan LRT S679941
- Bangkit LRT S679939
- CCK Bus Int BUZZ S 680000
- 103 Teck Whye Lane #01-K1 S680103
- 2 Teck Whye Ave #01-K1 S680002
- 16 Teck Whye Lane #01-121 S680016
- 141 Teck Whye Lane #01-249 S680141
- 144 Teck Whye Lane（报摊）S680144
- 810 CCK Ave 7 #01-01 S681810
- 817 Keat Hong Link #01-14 S681817

南部

- Raffles Place MRT Exit A S048618
- People's Park Complex -Side Entrance near UOB S058357
- 7 Everton Park #01-25 S080007
- 265C New Bridge Rd #01-K1 S088745
- 45 Telok Blangah Dr #01-165 S100045
- 61 Telok Blangah Hts #01-113 S1000061
- 53 Telok Blangah Dr #01-72 S100053
- 78B Telok Blangah St 32 #01-18 S102078
- 20 Ghim Moh Rd #01-202 S270020 (Market)
- 6 Holland Close #01-12 S271006
- 306 Clementi Ave 4 #01-449 S120306
- 345 Clementi Ave 5 #01-78 S120345
- 354 Clementi Ave 2 #01-177B S120354
- 411 C'wealth Ave West #01-3075 S120411
- 431 Clementi Ave 3 #01-320 S120431
- 431 Clementi Ave 3 #01-332 S120431
- Clementi MRT Exit A Bus Stop S129588
- 2 Fusionopolis Way #01-08 Innovis S138634
- 162 Mei Ling St #01-351 S140162
- 49 Tanglin Halt Rd #01-349 S142049
- 88 Tanglin Halt Rd #01-01 S141088
- 63 B Lengkok Bahru #01-352 S152063
- 146 Jalan Bukit Merah #01-1072 S160146
- Seng Yew Book Store Blk 231 Bain St #01-15 Bras Basah C'plex S 180231
- 6 North Bridge Rd #01-4861 S190006
- 10 North Bridge Rd S190010
- 13 North Bridge Rd #01-3988 S190013

《大紀元時報》-把握命运的选择

- 这是一份**与众不同的报纸**，带着强大的正能量，在任何情况下都让善良的您看到希望。
- 这是一份**权威的国际报纸**，是中南海高层的内参，获得美国总统和白宫幕僚的点赞。
- 这是一份**有内涵有深度的报纸**，带你看清纷繁的时局，给你在乱世中安身立命的智慧。

《订阅单》在13版下方

